ضغوط الحياة

وأساليب التعايش معها

تأليف

عبد العزيز بن عبد الله الحسيني

تقديم

د. طارق بن علي الحبيب

استشاري وأستاذ الطب النفسي بكلية الطب والمستشفيات الجامعية بالرياض

كنوز إشبيليا للنشر والتوزيع

مركز المرأة للدراسات والاستشارات
ت : ٢٤٤٦٠٢٢
ت.ف: ٢٤٤٦٠٣٣
ترخيص رقم :(٧١)

ضغوط الحياة

وأساليب التعايش معها

ح دار كنوز إشبيليا للنشر والتوزيع، ١٤٢٥هـ
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
الحسيني، عبدالعزيز بن عبدالله
ضغوط الحياة: أسبابها الوقاية من آثارها/ عبدالعزيز بن عبدالله الحسيني – الرياض ١٤٢٥هـ
١٩٦ ص؛ ١٧×٢٤ سم
ردمك: ٩-٥-٠-٨٩٨-٩٩٦٠
١- علم النفس الإسلامي ٢- الضغط النفسي أ- العنوان
ديوي ٢١٤,١٥٩ ١٤٢٥/٥٦٠٩

رقم الإيداع: ١٤٢٥/٥٦٠٩
ردمك: ٩-٥-٠-٨٩٨-٩٩٦٠

جميع حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الثانية
مزيدة ومنقحة
١٤٢٦هـ - ٢٠٠٥م

دار كنوز إشبيليا للنشر والتوزيع
المملكة العربية السعودية ص.ب ٢٧٢٦١ الرياض ١١٤١٧
هاتف: ٤٧٤٢٤٥٨– ٤٧٧٣٩٥٩ – ٤٧٩٤٣٥٤ فاكس: ٤٧٨٧١٤٠
E-mail: eshbelia@hotmail.com

٢١٤،١٥
ح٤ض

ضغوط الحياة

وأساليب التعايش معها

تأليف
عبدالعزيز بن عبدالله الحسيني

تقديم
د. طارق بن علي الحبيب
استشاري وأستاذ الطب النفسي بكلية
الطب والمستشفيات الجامعية بالرياض

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة الدكتور: طارق الحبيب

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيد المرسلين، وبعد:

فإن حياة الإنسان لا تخلو من كدر يعكر صفوها، وعناء يطفئ بريقها، ولذا فإنه يسعى في البحث عن أية وسيلة تخفف معاناته وتهدئ نفسه.

ولقد سعى الإنسان منذ بدء الخليقة في البحث عن أسباب السعادة الحقيقية في مظانها، لكنه لم يوفق في أغلب أحواله، لأن تعريف السعادة كان يكمن عنده في اللذة الحاضرة، وفي المقابل -أيضاً- كان يسعى في البحث عن أسباب الشقاء ويحاول علاجها بأية وسيلة ممكنة.

إن قدرة الفرد على التعامل مع ضغوط الحياة وأكدارها تكمن في قوى أربع أساسية:

قوى روحية منهجية تصله بربه فيستمد منه العون. وقوى نفسية تعطيه القدرة على المرونة في التعامل مع المتغيرات. وقوى اجتماعية تدعم إيجابياته وترفض سلبياته. وقوى عضوية بدنية تهيء له بدناً قادراً على تحمل متغيرات البيئة.

في هذا الكتاب يقدم الأستاذ عبد العزيز بن عبد الله الحسيني، أطروحة مختصرة ميسرة وبأسلوب واع لخلفية المجتمع العربي المسلم، يحاول من خلالها تلمس وسائل الوقاية من تأثير ضغوط الحياة وكيفية التعايش معها.

وفي هذا الكتاب - أيضاً - دعوة لأهل الاختصاص في العالم الإسلامي، من أجل الاستفادة من موروث أمتنا الحضاري والفكري، وتوظيفه في تطوير منهج علاج نفسي جديد يتم فيه علاج النفس والروح جنباً إلى جنب.

د. طارق بن علي الحبيب

استشاري وأستاذ الطب النفسي

بكلية الطب والمستشفيات الجامعية بالرياض

مدخل:

إن الحمد لله نحمده ونستعينه، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله. وبعد:

تتسارع في عصرنا هذا أحداث الحياة، حتى إن البعض لم يعد في استطاعته أن يساير متطلبات وحاجات الزمن الذي يعيشه، الأمر الذي جعله يسقط تحت وطأة (ضغوط الحياة) ويستجيب للعديد من مظاهر الاضطرابات النفسية المختلفة، من قلق وخوف واكتئاب ... ويتخبط في مواجهة الكثير من أموره الشخصية والعلمية والعملية والأسرية، فأصبحنا نرى ونلحظ في كل يوم الكثير من هؤلاء الضحايا الذين أقعدتهم الهموم والغموم، وأشغلتهم الوساوس، وعذبتهم الهواجس، حتى أضنت أجسامهم، وأضعفت قواهم، فأصيب كثير منهم بالأمراض العضوية المختلفة كأمراض القلب والقولون وقرحة المعدة وضيق التنفس وارتفاع الضغط و.. و.. إلخ.

الأمر الذي جعل البعض منهم، يتلمس العلاج بالاستعانة بالمشعوذين والدجالين تارة، والكهنة والسحرة تارة أخرى؛ بحثاً عن الخلاص من الوساوس القاهرة، والضغوط المتراكمة.

أو تضيع حياة البعض منهم ويفنى عمره باستسلامه لأوهام، معظمها نتيجة لأنماط خاطئة من التفكير السلبي.

لأجل هذا كله؛ حاولت في هذه الدراسة معالجة قضية (ضغوط الحياة)؛ هذه القضية التي لا يكاد يسلم منها إنسان، وبالذات في وقتنا الحاضر الذي تعقدت فيه الحياة بصورة أدت إلى زيادة الأعباء والضغوط من كل جانب.

والله تعالى وهب الإنسان قدرات هائلة يستطيع بها مقاومة آثار هذه الضغوط أو التخفيف منها، ولكن معظمنا لم يحسن الاستفادة من هذه القدرات، وذلك لأسباب عدة يأتي في مقدمتها عدم الاستبصار بالطرق والوسائل المعينة على ذلك.

وفي هذه الدراسة، سألقي الضوء على أهم هذه الوسائل، التي تُبصّر الإنسان بنفسه وقدراته وإمكاناته، وتغيّر من طريقة تفكيره، وتبث فيه روح الثقة بالله تعالى، وتشجعه على التعامل الجيد مع الأحداث ومقاومة ضغوطها، بطرق علمية وتجارب واقعية.

وقد حرصت على تدعيمه بالأدلة الشرعية والحقائق العلمية، بأسلوب مبسط؛ بعيداً عن التعقيد ليتناسب مع جميع المستويات والطبقات، مع الحرص على تجنّب استخدام المصطلحات العلمية التي تشيع في كتب علم النفس والطب النفسي عموماً.

ومما دفعني للكتابة في هذا الموضوع - أيضاً - شدة الحاجة إليه، مع ندرة ما كُتب عنه بأسلوب واقعي عملي، يتناسب مع بيئتنا وثقافتنا. إذ إن معظم ما كتب حول هذا الموضوع، كتب من قبل أُناس هم أبعد ما يكونون عن ديننا وعاداتنا، ودون مراعاة لتقاليدنا وظروف بيئتنا، وبأسلوب معقّد، ومصطلحات نفسية قد لا يفهمها إلا المتخصص في هذا المجال، بالإضافة إلى ذلك فإن معظم ما كتب كان يركز على الأمراض النفسية بوصفها مرضاً طبياً، ولم يركّز عليها بوصفها اضطراباً يصيب معظم الناس العاديين، على اختلاف مراحلهم العمرية ومستوياتهم التعليمية، ومن ثم لم تتح الفرصة لقطاع عريض من الناس، للاطلاع والاستفادة الذاتية من الأساليب والطرق العلاجية المختلفة التي تعين بإذن الله تعالى على الوقاية من آثار ضغوط الحياة والتعايش الإيجابي معها.

وعليه، فإن طرح مثل هذه القضايا؛ ليس ترفاً فكرياً، ولا تشبُّعاً علمياً، وإنما هو حاجة ملحة، وضرورة لازمة، تفرضه طبيعة العصر الذي نعيشه ونتفاعل مع أحداثه.

كتبه
عبدالعزيز بن عبدالله الحسيني
الرياض
المملكة العربية السعودية

مفهوم ضغوط الحياة

(ضغوط الحياة) لا تقتصر على الأحداث المؤلمة التي يشعر الإنسان بألمها ومرارتها فحسب؛ وإنما تشمل أيضاً الأحداث المفرحة التي ينتج عنها ردود أفعال غير طبيعية، كأن يصاب الإنسان بفقدان الوعي إذا مر بموقف مفرح، أو يصاب بحالة هستيرية إذا بشر بمولود بعد عقم طويل.. إلخ.

ولكني سأركز في هذه الدراسة على المواقف الضاغطة السلبية، وذلك لشيوعها وشدة آثارها المؤلمة، التي تؤثر سلباً في حياة الإنسان وسعادته.

ولعلي لا أحتاج إلى كبير جهد، لأعرّف القارىء الكريم بمفهوم (ضغوط الحياة) والآثار المترتبة عليها.

فجميعنا دون استثناء سبق أن مرت علينا فترات طويلة أو قصيرة، عانينا خلالها الكثير من الضغوط التي تمثلت في (الحزن)[1] على آمال أجهضت، أو فرص ولّت.

والبعض منا ربما يعيش في قلق دائم و (همّ)[1] مستمر بسبب تطلعاته نحو حياة أفضل دون أن يملك القدرات والإمكانات اللازمة لذلك.

ومرت على بعضنا فترات (غمّ)[1] شعر فيها أن الحياة أصبحت عديمة الجدوى وأنها كفاح طويل وعقيم، وأن المرء لم يعد بمقدوره أن يحتمل فيها الجهد أو المشقة.

ومعظمنا تعرض لضغوط شخصية أو عملية أو كارثة مالية أفقدته توازنه ...

وربما مر على بعضنا ضغوط أسرية قاتلة، تمثلت في كثرة المشكلات الزوجية أو عدم التوافق والانسجام، وما يترتب على ذلك أحياناً من الطلاق وآثاره المدمرة (غالباً).

---

(١) يقول ابن القيم -رحمه الله- مفرّقاً بين الحزن والهمّ والغمّ: المكروه الوارد على القلب إن كان من أمر ماض أحدث (الحزن)، وإن كان من مستقبل أحدث (الهمّ)، وإن كان من أمر حاضر أحدث (الغمّ) انظر: الفوائد، ص ٤٠.

وقد يعيش كثير من أبناء جيلنا -حينما يفكرون في مستقبلهم وما يحمله من إرهاصات مقلقة وآمال محبطة- في بؤس وشقاء، وتعاسة وبلاء، وبالذات حينما يفكرون في الحصول على وظيفة، أو زوجة، أو مركب؛ أصبح مجرد التفكير في أحدها يشكل هاجساً مرعباً، وقلقاً مُريعاً.

وربما أصيب أحدنا بمرض نفسي مؤثر، نتيجة تنشئة خاطئة، أو مشكلات قاهرة، أو اختلال في إفراز إحدى الغدد، أو عوامل وارثية.. إلخ.

فهذه هي ضغوط الحياة ... صراعات متنوعة وأحداث مختلفة، ومن منا لم يصب بمصيبة، ومن منا لم يمر عليه في حياته كدر أو كبد ... فالدنيا لا تخلو من بلية ولا تصفو من رزية.

كل من لاقيت يشكو دهره ليت شعري هذه الدنيا لمن؟

نعم، فالخلق كلهم يعانون: الحيوان، والطير، والسمك، والجن، والإنس، والنبي، والعالم، والملك، والتاجر، والفقير، وأبو العيال، والعقيم، بل والنائم في منامه، والطفل إذا خرج من بطن أمه، وحتى الميت في قبره...وقد عبّر عن تلك المعاناة، الفقيه المحدث، والعالم الأديب، والشاعر الحكيم، ابن عبد البر القرطبي -رحمه الله- في قصيدة واقعية شاملة، تتحدث عن الزمان وأهله، ومحنه وإحنه، ونكباته وآلامه، وهمومه وغمومه، فيقول:

من ذا الذي قد نال راحة فكره في عمره من عسره أو يسره
يلقى الغني لحفظه ما قد حوى أضعاف ما يلقى الفقير لفقره
فيظل هذا ساخطاً في قله ويظل هذا تاعباً في كثره
والجن مثل الإنس يجري فيهموا حكم القضاء بحلوه وبمره
فإذا المريد أتى ليخطف خطفة جاء الشهاب بحرقه ويزجره
ونبي صدق لا يزال مكذباً يرمى بباطل قولهم وبسحره

والعالم المفتي يظل منازعاً ... بالمشكلات لدى مجالس ذكره
والويل إن زل اللسان فلا يرى ... أحد يساعد في إقامة عذره
أو ما ترى الملك العزيز بجنده ... رهن الهموم على جلالة قدره
فيسره خبر وفي أعقابه ... خبر تضيق به جوانب قصره
ومؤازر السلطان أهل مخاوف ... وإن استبد بعزه وبقهره
فلربما زلت به قدم فلم ... يرجع يساوي قلامة ظفره
وأخو التجارة حائر متفكر ... مما يلاقي من خسارة سعره
وأبو العيال أبو الهموم وحسرة ... الرجل العقيم كمينة في صدره
وكل قرين مضمر لقرينه ... حسداً وحقداً في غناه وفقره
ولرب طالب راحة في نومه ... جاءته أحلام فهام بأمره
والطفل من بطن أمه يخرج إلى ... غصص الفطام تروعه في صغره
والوحش يأتيه الردى في بره ... والحوت يأتي حتفه في بحره
ولربما تأتي السباع لميت ... فاستخرجته من قرارة قبره
ولقد حسدت الطير في أوكارها ... فوجدت منها ما يصاد بوكره

وإذا كان الأمر كذلك، فإن السعادة النفسية، لا تعني -كما يفهمها كثير من الناس- أن يكون الفرد الصحيح؛ سعيداً باستمرار، ولا أن يكون خالياً من الضغوط والمشكلات على الدوام، ولكنها تعني أن يكون الفرد قادراً على التعامل مع مشكلاته والتكيف مع الضغوط التي تقابله، حيث يثق بنفسه وقدراته، توكلاً على الله تعالى، فتقوى شخصيته، ويشعر بالسعادة عند تحقيقه لأهدافه ووصوله إلى آماله، ويجعل ما يعترضه من إحباط أو فشل، طريقاً للتفكير السليم في تغيير سلوكه وأفكاره، حتى

يتكيف تكيفاً صحيحاً مع كل موقف ضاغط[1]، وحينما يحتسب ما أصابه، فإن في ذلك -أيضاً- نوع من الراحة النفسية والطمأنينة.

أما معظم من يعمد إلى الحيل (اللاشعورية)، كالهروب (الانسحاب والعزلة لتجنب الفشل)، أو الاسقاط (كأن ينسب عيوبه إلى غيره)، أو التسويغ (كأن يُخادع نفسه وغيره بأعذار مقبولة لتبرير فشله)، أو اتخاذ الأساليب غير الصحيحة في التعامل مع المشكلات والضغوط (كالعدوان، أو السيطرة، أو التهور، أو الانتحار)، فإنه إنما يعمد لذلك لتغطية فشله، ولفقده القدرة على التفكير السليم في مواجهة الضغوط والتعامل الجيد معها.

ولمعرفة الآثار الوخيمة والعواقب الخطيرة على ذلك أسوق هذه الأمثلة:

في مجتمعنا تبرز وبصورة لافتة، ظاهرة الطلاق، حيث تصل نسبتها إلى٤٠٪[2]، ولاشك أنها نتيجة لضغوط وأسباب كثيرة، إلا أنها قطعاً ليست كلها نتيجة لعدم الانسجام أو التوافق الطبيعي بين الزوجين، أو لصفات سيئة جبل عليها أحدهما، أو لفقد المحبة أصلاً بينهما.

ولكن الملاحظ أن بعض أسباب الطلاق على الأقل - إن لم نقل معظمها - عائد إلى عدم القدرة على التفكير السليم واحتواء المشكلات الزوجية والتكيف معها.

وأمثلة أخرى تتكرر أمام أنظارنا صباح مساء... حينما يفشل الإنسان في التعامل الجيد مع موقف ضاغط، أو مشكلة من المشكلات، فإننا نادراً ما نسمع أن هذا الشخص أخطأ بسبب سوء تقديره، أو لتعجله وسوء تفكيره، أو ما شابه ذلك، ولكننا نسمع كثيراً من يعلق فشله واحباطاته على شماعة الحظ السيئ تارة! أو على النصيب العاثر الذي يلازمه في جميع مواقفه تارة ! أو على العين تارة أخرى!.

---

(١) انظر: أبحاث ومقالات في الدراسات الاجتماعية والنفسية، د. فاطمة المصري، ص ١٠٧.

(٢) انظر: جريدة الجزيرة، عدد ٩٨٠٤، ص ٩.

ونسمع من يعلّق إحباطاته، على شماعة التشاؤم، فيوحي لنفسه أنه متشائم إلى أبعد الحدود، فيفقد الثقة بنفسه وقدراته وإمكاناته في التعامل مع الضغوط.

ومعظم تلك المسوغات، هي في الواقع اسقاطات انهزامية، وانسحابات هروبية من الاعتراف بعدم القدرة على التعامل الجيد مع الضغوط والمواقف التي نمر بها، وعدم الواقعية في التفكير الإيجابي في مواجهة المشكلات والتكيف معها.

أسباب
تفاوت الناس في الاستجابة
لضغوط الحياة

١ – عوامل وراثية.

٢ – الغدد وإفرازاتها.

٣ – عوامل بيئية واجتماعية.

٤ – عوامل مهيئة.

٥ – الفراغ الروحي.

٦– الإصرار على الذنوب والمعاصي.

أسباب الاستجابة لضغوط الحياة

حينما تمر بالإنسان ضغوط نفسية مؤلمة؛ كوفاة عزيز، أو نزاع مع شخص آخر، أو أزمة مالية أو أسرية، أو عملية، أو حادث سيارة أو إصابة بإعاقة أو مرض مزمن - ونحو ذلك، فإن الناس يتفاوتون تفاوتاً كبيراً في التعامل مع تلك الضغوط.

فمنهم الذي لا يتأثر بها وتنتهي آثارها النفسية بنهاية ذلك الموقف.

ومنهم الذي يتأثر بها وتأخذ الكثير من تفكيره ويغتم بسببها إلا أنها لا تسبب له أي اضطراب نفسي في سلوكه أو فكره أو مشاعره.

ومنهم الذي تؤثّر فيه تلك المواقف، وتقعده عن العمل، وتجلب له القلق، وتصيبه بالكآبة، وتفقده السعادة، وتخترم جسمه نحافة، وقد تمتد تلك الآثار إلى سنوات طويلة، وإذا لم تجد العلاج المناسب، فإنها قد تتحول إلى أمراض نفسية قاتله.

ومرد هذا التفاوت بين الناس في الاستجابة لتلك الضغوط راجع إلى عوامل عدة منها:

١- العوامل الوراثية:

حيث أظهرت كثير من البحوث العلمية الدقيقة أن الاضطرابات النفسية التي تحصل عند التعرض لأي ضغط خارجي تختلف من شخص لآخر حسب العوامل الوراثية، فقد أظهرت تلك الدراسات أن (١٧ ٪) من أقارب الدرجة الأولى لمريض القلق مثلاً لديهم حالات متشابهة، وكذلك فإن القلق إذا أصاب أحد الأشقّاء التوائم فإنه يصيب التوأم الآخر غالباً بنسبة (٩٠ ٪) من الحالات.

وبالتالي فإن هؤلاء الأشخاص الذين لديهم الاستعداد المسبق للإصابة بالقلق لا يحتاج الأمر إلا إلى واقعة بسيطة من ضغوط الحياة، لتبدأ بعدها مظاهر الاضطرابات النفسية في الظهور[١].

وقد أخبر الرسول ﷺ عن أثر الوراثة، وأن الولد قد يرث بعض الخصائص الوراثية من أسلافه كالأعمام أو الأخوال، فعن عائشة رضي الله عنها أن امرأة قالت لرسول الله ﷺ: هل تغتسل المرأة إذا احتلمت وأبصرت الماء ؟ فقال: نعم فقالت عائشة: تربت يداك، وألّت. قالت فقال رسول الله ﷺ: " دعيها، وهل يكون الشبه إلا من قبل ذلك، إذا علا ماؤها ماء الرجل أشبه أخواله، وإذا علا ماء الرجل ماءها أشبه أعمامه " [٢].

وفي هذا الحديث - وغيره الكثير- يتضح أن أثر العامل الوراثي والشبه لا يقتصر على السمات الظاهرة كالجسدية والمزاجية فحسب؛ بل يتعدى ذلك إلى الصفات والخصائص العقلية والنفسية[٣]، ومن هنا ينبغي العناية باختيار الزوجة، وتحري الأصول الطيبة، فإن العرق دسّاس.

٢- الغدد وإفرازاتها:

تؤثّر مجموعة الغدد في الإنسان تأثيراً حيوياً؛ إذ يتوقف على إفرازها أو ضعفها كثير من الخصائص الجسمية والنفسية عند الفرد.

فنمو الإنسان وضعفه، وطوله وقصره، وذكاؤه ونشاطه، وسرعة أو بطء استجاباته الانفعالية ... هذه وغيرها تلعب الغدد الصماء دوراً مهماً في تكوينها، والاضطراب في إفرازاتها يؤدي إلى بعض ردود الأفعال السلوكية المرضية مثل:

---

(١) انظر: كيف نتغلب على القلق، د. لطفي الشربيني، ص ٤٧.

(٢) انظر: صحيح مسلم كتاب الحيض، رقم الحديث ٧١٥.

(٣) النمو الإنساني.. د. علي الزهراني ود. عبد الحي فلاته ص ٧٣.

الحزن، والإحباط، وعدم الإحساس بالأمن، والاكتئاب، والاضطراب النفسي، والتوتر الانفعالي[١]... إلخ، وسيأتي تفصيل ذلك لاحقاً.

٣- العوامل البيئية والاجتماعية:

من العوامل التي قد تؤثر في الإنسان وتجعله أكثر استجابة من غيره للضغوط، نوع البيئة التي يعيش فيها الإنسان، ومستوى تعليم الوالدين، والوضع الاقتصادي للأسرة ونوع التربية والرعاية والمواقف النفسية التي تعرض لها الشخص وبالذات في مرحلتي الطفولة والمراهقة، كالقسوة في التربية أو فقد الحنان أو الدلال المفرط أو حدوث طلاق أو شقاق بين الوالدين، أو التعرض لموقف غير عادي أثر فيه واختزنه في اللاشعور ونحو ذلك مما يجعل الفرد، ذا شخصية هشة غير قادرة على التعامل مع ضغوط الحياة[٢].

٤- الاستعداد الشخصي:

هناك عوامل مردها إلى سمات الإنسان الشخصية وصفاته، وهي عوامل مُهيئة للاستجابة للضغوط: كعدم تحمل المسؤولية، أو نقص خبرات الحياة، أو الشدّة في التعامل مع النفس، ومراقبة الذات، أو المثالية الزائدة، أو طلب الكمال في كل شيء[٣]، أو الحساسية المفرطة في النظرة إلى أخطاء الآخرين، أو وجود بعض الأنماط الخاطئة في التفكير، كأن يكون عند الإنسان طموح فوق مستوى قدراته وإمكاناته، أو يضع لمستقبل حياته أهدافاً لا يمكن لمثله أن يصل إلى تحقيقها، فيصطدم بالواقع، فتسبب له إحباطات وصراعات لا يستطيع مواجهتها أو تحملها. بينما في المقابل قد

(١) المرجع السابق، ص٧٦.

(٢) انظر: توعية المرضى.. د. محمد الصغير، ص ٥٠.

(٣) المرجع السابق ص ٧٦.

تحصل لآخرين صراعات أو إحباطات أشد وأنكى، لكن ردة فعلهم تجاهها عادية، ويتقبلون الأمر بواقعية، دون أي تأثير نفسي مقعد، أو اضطراب مؤثر، كونهم جُبلوا على سمات وصفات غير مهيئة للاستجابة لمثل هذه الضغوط.

٥- الفراغ الروحي:

لا أحد يملك مقومات الراحة والسعادة النفسية – الظاهرة – كالمترفين وأصحاب الجاه والثروة، ومع ذلك فإن معظمهم يعاني ألوان القلق والكآبة، وهم أكثر الناس استجابة للمواقف السلبية الضاغطة، وهروباً من ذلك يلجأ كثير منهم إلى السفر والسياحة، واللهو والعبث، بل وإلى الكحول والمخدرات، تعويضاً عن السعادة الحقيقية التي فقدوها نتيجة انخفاض مستوى تدينهم والتزامهم، واتساع الفجوة بين ما يعتقدون ويفعلون.

ذلك أن الله تعالى قدّر أن الراحة النفسية، وسكينة النفس، والحياة الطيبة، لا تحصل إلا بالإيمان والعمل الصالح فحسب، قال تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً﴾(١) وهذا وعد مؤكد من الله تعالى أن الحياة الطيبة لا تحصل إلا بالإيمان والعمل الصالح فحسب فهو وقاية أكيدة من آثار ضغوط الحياة، ومعين مهم على مواجهتها والتعايش معها، وعلى قدر الإيمان تكون الاستجابة للضغوط، وكلما نقص إيمان الشخص وابتعد عن الله تعالى؛ كان قلقه وهمه وغمه أكثر من غيره.

وقد ينخدع البعض، بسبب ما يرونه من العصاة المقصرين، أصحاب الترف والجاه من المظاهر الكاذبة، والشكليات الخادعة، والمظاهر النافشة، والمركّبات الفارهة، فيظن معها بعض الناس، أن أولئك هم أسعد الناس وأكثرهم راحة وطمأنينة، وأقواهم قدرة

---

(١) سورة النحل، آية: ٩٧.

على مواجهة الضغوط والتكيف معها، وما علموا أن مصدر ذلك كله إنما هو القلب، والقلوب تتفاوت في ذلك كثرةً واستمراراً بحسب ما فيها من الإيمان والعصيان ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِى فَإِنَّ لَهُۥ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُۥ يَوْمَ ٱلْقِيَـٰمَةِ أَعْمَىٰ﴾(١) ويقول الحسن البصري -رحمه الله- مبيناً حقيقة أولئك: "وإن هملجت بهم البراذين، وطقطقت بهم البغال، إن ذل المعصية لفي قلوبهم، أبى الله إلاّ أن يذل من عصاه"(٢).

ويقول سيد قطب -رحمه الله- في ظلاله عند قوله تعالى: ﴿فَمَنِ ٱتَّبَعَ هُدَاىَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَىٰ ۝ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِى فَإِنَّ لَهُۥ مَعِيشَةً ضَنكًا﴾(٣).

"والشقاء ثمرة الضلال ولو كان صاحبه غارقاً في المتاع. فهذا المتاع ذاته شقوة. شقوة في الدنيا وشقوة في الآخرة. وما من متاع حرام، إلا وله غصّة تعقبه وعراقيل تتبعه. وما يضل إنسان عن هدى الله إلا ويتخبط في القلق والحيرة والتكفؤ والاندفاع من طرف إلى طرف لا يستقر ولا يتوازن في خطاه.

ومن اتبع هدى الله فهو في نجوة من الضلال والشقاء في الأرض، وفي ذلك عوض عن الفردوس المفقود حتى يؤوب إليه في اليوم الموعود.

"ومن أعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكا " والحياة المقطوعة الصلة بالله ورحمته الواسعة، ضنك مهما يكن فيها من سعة ومتاع. إنه ضنك الانقطاع عن الاتصال بالله والاطمئنان إلى حماه. ضنك الحيرة والقلق والشك. ضنك الحرص والحذر: الحرص على ما في اليد والحذر من الفوت. ضنك الجري وراء بارق المطامع والحسرة على ما يفوت. وما يشعر القلب بطمأنينة الاستقرار إلا في رحاب الله. وما يحس

---

(١) سورة طه، آية: ١٢٤.

(٢) إغاثة اللهفان، ابن القيم ١٨٨/٢. وانظر: روضة المحبين، ابن القيم ص ١١٩.

(٣) سورة طه، الآيات: ١٢٣-١٢٤.

راحة الثقة إلا وهو مستمسك بالعروة الوثقى التي لا انفصام لها.. إن طمأنينة الإيمان تضاعف الحياة طولاً وعرضاً وعمقاً وسعة، والحرمان منه شقوة لا تعدلها شقوة الفقر والحرمان"[١].

٦- الإصرار على الذنوب والمعاصي:

كثير من الناس، إذا أصيب بضر أو هم أو مصيبة أو قلق أو اضطراب نفسي أو عصبي أو تسليط عدو، ونحو ذلك، فإنه يعزوها إلى أسباب مادية أو حسية، وهذا من قصور الفهم والغفلة عن السبب الأساس، فالله تعالى يقول: ﴿ظَهَرَ ٱلْفَسَادُ فِى ٱلْبَرِّ وَٱلْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِى ٱلنَّاسِ لِيُذِيقَهُم بَعْضَ ٱلَّذِى عَمِلُوا۟ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ﴾[٢].

ويقول سبحانه: ﴿أَوَلَمَّآ أَصَٰبَتْكُم مُّصِيبَةٌ قَدْ أَصَبْتُم مِّثْلَيْهَا قُلْتُمْ أَنَّىٰ هَٰذَا ۖ قُلْ هُوَ مِنْ عِندِ أَنفُسِكُمْ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ قَدِيرٌ﴾[٣].

ويقول: ﴿وَمَآ أَصَٰبَكُم مِّن مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُوا۟ عَن كَثِيرٍ﴾[٤].

قال ابن كثير -رحمه الله- لما نزلت هذه الآية، قال رسول الله ﷺ **"والذي نفس محمد بيده، ما من خدش عود، ولا اختلاج عرق، ولا عثرة قدم إلا بذنب، وما يعفوا الله عنه أكثر"**[٥].

وورد عن بعض السلف أنه يقول: والله إني لأذنب الذنب فأرى أثره في أهلي ودابتي.

---

(١) في ظلال القرآن ٤ /٢٣٥٥.

(٢) الروم: ٤١.

(٣) آل عمران: ١٦٥.

(٤) الشورى: ٣٠.

(٥) تفسير القرآن العظيم ٤/١٤٧.

ويقول شيخ الإسلام ابن تيمية -رحمه الله- "من تدبر أحوال العالم وجد أن كل صلاح في الأرض فسببه توحيد الله وعبادته، وطاعة رسوله ﷺ، كل شر في العالم وفتنة وبلاء وقحط وتسليط عدو وغير ذلك، فسببه مخالفة الرسول ﷺ والدعوة إلى غير الله. ومن تدبر هذا حق التدبير وجد هذا الأمر كذلك في خاصة نفسه، وفي غيره عموماً وخصوصاً ولا حول ولا قوة إلا بالله"(١).

ولهذا يقول الإمام ابن القيم -رحمه الله-: لو لم يكن في ترك الذنوب والمعاصي إلا محبة الخلق، وصلاح المعاش، وراحة البدن، وقوة القلب، وانشراح الصدر، وقلة الهم والغم والحزن، وزوال الوحشة التي بينه وبين الله؛ لكان العاقل حرياً بتركها(٢).

هذه الوحشة التي يجدها الإنسان في قلبه لا تظنها هينة، فهي سبب كل بلاء، وتعاسة وشقاء، فهذه الوحشة، لا يوازيها ولا يقارنها لذة أصلاً، وهو أمر لا يحس به إلا من في قلبه حياة، (وما لجرح بميت إيلام) ولو لم يكن في ترك الذنوب إلا حرزاً من وقوع تلك الوحشة، لكان العاقل حرياً بتركها فليس على القلب أمرّ من وحشة الذنب على الذنب والله المستعان.

وانظر إلى أصحاب العقول السليمة، ماذا يفعلون وكيف يتصرفون إذا أُصيبوا بهم أو غم أو ضيق، يقول الإمام ابن الجوزي -رحمه الله- "ضاق بي أمر، أوجب غماً لازماً دائماً، وأخذت أبالغ في الفكر في الخلاص من هذه الهموم بكل حيلة وبكل وجه، فما رأيت طريقاً للخلاص، فعرضت لي هذه الآية: ﴿وَمَن يَتَّقِ ٱللَّهَ يَجۡعَل لَّهُۥ مَخۡرَجٗا﴾(٣) فعلمت أن التقوى سبب للمخرج من كل غم، فما كان إلا أن هممت بتحقيق التقوى، فوجدت المخرج"(٤).

---

(١) التفسير الكبير ٤/٣٠٩.

(٢) انظر: الفوائد، ص ١٩٨.

(٣) الطلاق: ٢.

(٤) صيد الخاطر، ص ٢٦٠.

الـوقـايـة

من آثار ضغوط الحياة

١ - تنمية الوازع الديني.

٢ - التحصن بالأذكار والأوراد.

٣ - معرفة طبيعة الحياة.

٤- القناعة.

٥ - التفكير الإيجابي.

٦- ومن أجل وقاية أطفالنا لنا وقفة.

الوقاية من آثار ضغوط الحياة

قد يرى البعض أن أحداث الحياة ثقيلة إذا نزلت؛ شديدة إذا حلّت؛ والإنسان لا يملك حيالها إلا أن يقف أمامها في حيرة قاتلة، حيث تحاصره المصائب والغموم، وتنتابه الأمراض والهموم، ولكن المؤمن لا ييأس ﴿إِنَّهُۥ لَا يَاْيْـَٔسُ مِن رَّوْحِ ٱللَّهِ إِلَّا ٱلْقَوْمُ ٱلْكَـٰفِرُونَ﴾(١)، والرسول ﷺ "ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء"(٢)، فهناك وسائل وأساليب كثيرة وهي مؤكدة -بإذن الله- للوقاية من آثار الأمراض النفسية والاضطرابات العقلية الناجمة عن ضغوط الحياة ومصائبها، منها:

١- تنمية الوازع الديني:

الأمراض النفسية الناتجة عن ضغوط أحداث الحياة شأنها شأن سائر الأمراض الأخرى التي يمكن للإنسان أن يقي نفسه من آثارها وآلامها، وإذا كان الغرب بتقدمه العلمي لا يرى إلا العوامل الجينية والتفاعلات الدوائية، ولا يؤمن إلا بالجوانب المادية من العلاج فحسب؛ فإن المسلم يملك ما هو أهم من ذلك وأكثر فاعلية؛ يملك الإيمان، الذي هو حصن حصين، ووقاية أكيدة، من آثار المصائب والفتن، فقد أثبتت النصوص الشرعية المديدة، من لدن آدم عليه السلام ومروراً بالأنبياء والرسل والصحابة وتابعيهم، والصالحين من بعدهم إلى يومنا هذا، أن قوة الإيمان تعد العامل الأول في الوقاية من آثار الأمراض النفسية والعضوية، فالمؤمن يعتقد جازماً مطمئناً "أن ما أصابه لم يكن ليخطئه وما أخطأه لم يكن ليصيبه"(٣). ولهذا فإن المؤمن إذا أصيب بمصيبة؛ ثبّته

---

(١) سورة يوسف آية: ٨٧.

(٢) البخاري، كتاب الطب، برقم ٥٢٤٦.

(٣) سنن الترمذي، كتاب القدر، برقم ٢٠٧٠.

الله تعالى فلا يشعر بالسخط والتوتر والقلق المبالغ فيه، يقول تعالى: ﴿مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ ٱللَّهِ ۗ وَمَن يُؤْمِنۢ بِٱللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُۥ ۚ﴾[١] يقول الإمام الطبري: أي "يوفق الله قلبه بالتسليم لأمره والرضا بقضائه"[٢].

وهذا الشعور بحد ذاته يخفف وقع المصائب إذا نزلت، ويعين على مجاوزة آثارها إذا حلت.

والمؤمن لا يتمنى ما لا يتيسر له، ولا يتطلع إلى ما وهب لغيره، ولم يوهب له، ﴿وَلَا تَتَمَنَّوْا۟ مَا فَضَّلَ ٱللَّهُ بِهِۦ بَعْضَكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ ۚ ... الآية﴾[٣].

والوقاية من ذلك كله إنما تكون بالرضا بما قسم الله تعالى وقدّر.

فالإيمان بالقضاء والقدر يطرد القلق، ويذهب الحزن، ويمسح العبرات، ويذهب الحسرات عن النفس، ويكسبها الأجر والمثوبة، ويسكب في القلب السعادة والسكينة، ويدفع الإنسان إلى الانطلاق ومواصلة العمل.

وأما السخط والجزع، فيعودان على صاحبهما بالضرر والكدر والمرارة، ويخسر الأجر، ويحرم من الخير، ولا يغيران من واقع الأمر شيئاً، ولا يجني من ورائهما نفعاً.

يقول ﷺ: "**من سعادة ابن آدم رضاه بما قضى الله له، ومن شقاوة ابن آدم تركه استخارة الله، ومن شقاوة ابن آدم سخطه بما قضى الله له**"[٤].

وقال ﷺ: "**إذا أحب الله قوماً ابتلاهم فمن صبر فله الصبر، ومن جزع فله الجزع**"[٥].

---

(١) سورة التغابن: آية ١١.

(٢) تفسير الطبري، ٣٠٩/٧.

(٣) سورة النساء، آية: ٣٢.

(٤) رواه الإمام أحمد في مسند العشرة المبشرين بالجنة برقم ١٣٦٧، والترمذي في كتاب القدر برقم ٢٠٧٧.

(٥) مسند الإمام أحمد، باقي مسند الأنصار، برقم ٢٢٥١٧.

ويذكر الإمام ابن القيم: "أن السخط باب الهم والغم والحزن، وشتات القلب، وكسف البال، وسوء الحال، والظن بالله خلاف ما هو أهله. والرضا يخلصه من ذلك كله، ويفتح له باب جنة الدنيا قبل جنة الآخرة.

الرضا يوجب لـه الطمأنينة، ويرد القلب وسكونه وقراره، والسخط يوجب اضطراب القلب وريبته وانزعاجه وعدم قراره.

الرضا ينزل عليه السكينة التي لا أنفع لـه منها، ومتى نزلت السكينة: استقام وصلحت أحواله، وصلح باله. والسخط يبعده منها بحسب قلته وكثرته، وإذا ترحّلت عنه السكينة، ترحّل عنه السرور والأمن والدعة والراحة وطيب العيش، فمن أعظم نعم الله على عبده، تنزل السكينة عليه، ومن أعظم أسبابها، الرضا عنه في جميع الحالات"(١).

واليوم يردد علماء النفس هذا الكلام، ويؤكدون هذه الحقيقة فيقول أحدهم: "استعد دوماً لتقبل الأمر الواقع الذي ليس منه مناص؛ لأنك بهذا القبول تكون خطوت أول خطوة في التغلب على مرارته وصعوبته"(٢).

والمؤمن الحق لا يبالغ في الخوف والحزن لأنه يؤمن أن الله العلي القدير قد قدّر كلّ شيء في سابق علمه، وأن لكل إنسان نصيباً وقدراً مقسوماً، وقد يتعرض المؤمن للأزمات، فتضيع ثروته ويهتز كيانه، مع أنه جمع الثروة بعرق جبينه، وقد يبتلى بمصائب مختلفة، كفقد عزيز غال، فيكون لصدق إيمانه الدعامة الأولى في رباطة جأشه، وهدوء نفسه، ورضى قلبه.

---

(١) تهذيب مدارج السالكين ٣٧٦.

(٢) الشباب ومعركة الحياة المعاصرة، د. وليد طافش ص ٢٥-٢٦.

﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ ٱلْخَوْفِ وَٱلْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ ٱلْأَمْوَٰلِ وَٱلْأَنفُسِ وَٱلثَّمَرَٰتِ ۗ وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ ﴿١٥٥﴾ ٱلَّذِينَ إِذَآ أَصَٰبَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوٓا۟ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّآ إِلَيْهِ رَٰجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُو۟لَٰٓئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَٰتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُهْتَدُونَ﴾[١].

أما غير المؤمن فهو الذي يعبد الله على حرف فإن أصابه خير اطمأن به، وإن أصابته فتنة انقلب على وجهه خسر الدنيا والآخرة ذلك هو الخسران المبين. فأي مثوبة تكون له وأي جزاء يستحقه إلا الحزن والكمد والخسران[٢].

إن التزام المسلم بالإيمان وبتعاليمه وآدابه وتطبيقها -حسب الاستطاعة- في مختلف جوانب حياته التعبدية والأخلاقية والاجتماعية وغيرها، والابتعاد عن المعاصي والمحرمات، كل ذلك كفيل في إسعاد قلبه ووقايته من آثار الضغوط والأمراض، فإن العبادات المختلفة من صلاة وصيام وحج وزكاة .. بجانب أنها تُعلّم المؤمن وتربيه على طاعة الله، والامتثال الدائم لأوامره؛ فإنها تربي فيه -أيضاً- الصبر وتحمل المشاق ومجاهدة النفس والتحكم في أهوائها وشهواتها، كما تُربي فيه حب الناس والإحسان إليهم ...، وكل ذلك من مقومات الشخصية السوية الناضجة، التي لا تؤثر فيها المواقف الضاغطة كما تؤثر في غيرها ممن هم بعيدون عن سلوك صراط الله المستقيم.

وقد أثبتت الدراسات العلمية ذلك، حيث قام الأستاذ صالح الشهري، بدراسة حول (الالتزام الديني في الإسلام وعلاقته بالاكتئاب النفسي) وقد خرج -باختصار- بالنتائج العلمية التالية: "أن الأفراد ذوي الالتزام الديني المرتفع، أقل شعوراً بالاكتئاب من الأفراد ذوي الالتزام الديني المتوسط والمنخفض. كما أن الأفراد ذوي الالتزام الديني المتوسط أقل شعوراً بالاكتئاب من الأفراد ذوي الالتزام الديني المنخفض"[٣].

---

(١) سورة البقرة، آية ١٥٥-١٥٧.

(٢) انظر: أبحاث ومقالات في الدراسات الاجتماعية والنفسية، د. فاطمة المصري، ص ٩٠.

(٣) الالتزام الديني وعلاقته بالاكتئاب النفسي. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، ١٤١٦هـ (غير منشور).

وللدلالة على ذلك أيضاً، وأن التمسك بالدين الإسلامي هو أفضل علاج لارتفاع ضغط الدم المصاحب عادة لضغوط الحياة والذي يعتبر سمة من سمات المجتمعات الحديثة، فقد كشفت دراسة أكاديمية حديثة، قام بها أستاذ علم الاجتماع في جامعة الكويت؛ وجود علاقة بين درجة التدين ومستويات ضغط الدم لدى الأفراد في المجتمع الكويتي. حيث هدفت الدراسة التي أعدها الدكتور يعقوب يوسف الكندري إلى استعراض العلاقة الخاصة بضغط الدم وبعض السلوكيات والاتجاهات الدينية إذ اعتمدت على قياس درجة التدين عن طريق هذه السلوكيات والاتجاهات الفكرية نحو الدين وعلاقته بمرض من الأمراض العصرية المزمنة والخطيرة في المجتمعات الحديثة والمتمثل في ضغط الدم.

وأُجريت الدراسة التي قُبلت للنشر في (مجلة العلوم الاجتماعية البيولوجية) التابعة لجامعة (كمبردج) في المملكة المتحدة على عينة حجمها (٢٢٣) كويتياً من الجنسين ومن مختلف الشرائح الاجتماعية الذين تتراوح أعمارهم ما بين الـ (١٨ و٧٥ عاماً) من خلال استبانة أخذت في الاعتبار المقاييس الطبية والاجتماعية.

وأوضحت الدراسة أن الضغوط الاجتماعية والنفسية التي تعتبر سمة من سمات المجتمع الحديث من خلال البحث عن الماديات وترك الجوانب الروحية تلعب دوراً مهماً في التأثير على معدلات ضغط الدم.

وأثبتت أن الدين يُعد أحد أبرز الطرق العلاجية التي تخفف من حدة هذه الضغوط، لما له من تأثير بارز على خَلق الطمأنينة والسكينة في قلوب الناس، ولما يحتويه من قيم أخلاقية جلية، يستطيع من خلالها الفرد أن يتعامل بطرق سليمة وصحيحة مع الآخرين من جهة، ومع المعطيات المادية من جهة أخرى. وأفادت الدراسة أن هناك علاقة عكسية بين درجة تدين الشخص وتمسكه بالتعاليم الشرعية من خلال ممارسته للعبادات

المختلفة، وبين ضغط الدم، بمعنى أنه كلما زادت درجة التدين وتمسك الفرد بممارسة العبادات قلت معدلات ضغط الدم لديه[١].

المحافظة على روح الصلاة:

ولأهمية الالتزام بالتمسك بالدين عامة، والصلاة خاصة، في الوقاية من آثار الضغوط والمصائب التي لابد منها للإنسان فإن الله سبحانه وتعالى قبل أن يعدد بعض المصائب والابتلاءات ، حث سبحانه على ضرورة الاستعانة عليها بالصبر والصلاة فقال: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱسْتَعِينُواْ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ﴾[٢] أي استعينوا بالصبر والصلاة للوقاية من آثار هذه الابتلاءات والضغوط، ولأهمية الصلاة في ذلك نتوقف قليلاً لنتأمل أثرها العظيم في إكساب المؤمن مقومات الصحة النفسية السوية:

حيث "أكد المؤتمر العربي للطب النفسي بالجامعة العربية، أن الصلاة تعدّ أفضل وسيلة للوقاية من الأمراض النفسية"[٣].

فالصلاة من اسمها، يشير إلى أنها صلة بين العبد وربه، فهي أمّ العبادات، ومفزع الخائفين وسبيل تفريج المكروبين، وإذا استعان المسلم بها هانت عليه المصاعب وتحمل كل شدة ومشقة، وقاوم كل عناء وكرب[٤]؛ بل إن فُرَصَ المحافظين على الصلوات في حياة أطول وأصح أفضل من غيرهم، فقد أظهرت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين يؤدون الصلاة بانتظام تزداد قدرتهم في الحفاظ على ضغط الدم عند مستويات منخفضة.

---

(١) انظر: جريدة الرياض، عدد ١٢٥٩٤.

(٢) سورة البقرة، آية: ١٥٣.

(٣) ثبت علمياً، محمد عبد الصمد، ١٤٢/١.

(٤) انظر: التفسير المنير، د. وهبة الزحيلي، ٣٩/١.

حيث أوردت المجلة الطبية الألمانية (إرتزه تسايتونج) اختباراً أُجري على (١٥٥) شخصاً من المسلمين الأمريكيين تتراوح أعمارهم بين (٢٥ و ٤٥ عاماً)، ثم إخضاع ضغط الدم لديهم للرقابة على مدى أربع وعشرين ساعة.

وأظهر الاختبار أن ضغط الدم لدى هؤلاء الأشخاص أقل من المتوسط العادي.

ووصف الخاضعون للتجربة أنفسهم بأنهم من المتمسكين بالدين المواظبين على أداء الصلاة.

والمعروف أن ارتفاع ضغط الدم غير المنضبط قد يؤدي إلى الإصابة بالسكتة الدماغية، أو النوبة القلبية، أو قصور القلب الاحتقاني، أو الفشل الكلوي...

علماً أن بعض التقديرات التي أعلنتها رابطة القلب الأمريكية تُشير إلى أن من بين كل أربعة مواطنين أمريكيين هناك مواطن يعاني من ارتفاع ضغط الدم[1].

وكيف لا تكون للصلاة كل تلك النتائج الإيجابية، حينما يقف المسلم في خشوع وتضرع بين يدي الله سبحانه وتعالى، بجسمه الضئيل الضعيف، أمام الإله العظيم، الذي بيده الحياة والموت، الذي يتم بأمره القضاء والقدر وكل ما يصيبنا في هذه الحياة من خير أو شر.

إن وقوف المسلم في الصلاة أمام الله سبحانه وتعالى في خشوع وتضرع، يمده بطاقة روحية تبعث فيه الاطمئنان القلبي والأمن النفسي. ففي الصلاة -إذا ما أدّاها المسلم كما ينبغي أن تُؤدّى- يتوجه المسلم بكل جوارحه وحواسه إلى الله تعالى، وينصرف عن كل مشاغل الدنيا ومشكلاتها، ولا يفكر إلا بما يردده من آيات القرآن الكريم.

إن هذا الانصراف التام عن مشكلات الحياة وهمومها، وعدم التفكير فيها أثناء الصلاة، ووقوفه بين يدي ربه في خشوع تام، من شأنه أن يبعث في الإنسان حالة من

(١) انظر: جريدة الجزيرة، عدد ١٢٠٩٠.

هدوء النفس وسكونها، ولهذه الحالة أثرها العلاجي الهام، في تخفيف حدة التوترات العصبية الناشئة عن ضغوط الحياة اليومية.

والأصل في الإنسان -كل إنسان- أنه هلوع، وإذا مسه الشر جزوعاً، وإذا مسه الخير منوعاً، وهذه هي أم الأمراض النفسية، ولا يتقيها إلا المسلم المداوم على أداء الصلاة الحقة، قال تعالى: ﴿إِنَّ ٱلْإِنسَٰنَ خُلِقَ هَلُوعًا ۝ إِذَا مَسَّهُ ٱلشَّرُّ جَزُوعًا ۝ وَإِذَا مَسَّهُ ٱلْخَيْرُ مَنُوعًا ۝ إِلَّا ٱلْمُصَلِّينَ ۝ ٱلَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ دَآئِمُونَ﴾[1].

من أجل هذا فقد كان ﷺ يبادر بلالاً رضي الله عنه بقوله "يا بلال أرحنا بالصلاة"[2].

ولأهمية الصلاة في مقاومة الضغوط والأزمات، كان ﷺ "إذا حزبه أمر صلى"[3].

ولأجل هذا وغيره، فقد كانت الصلاة قرة عين الرسول عليه الصلاة والسلام "...وجعلت قرة عيني في الصلاة"[4].

ففيها راحة نفسية، وطمأنينة وجدانية، لا يجدها العبد إلا بمثل هذه العبادة، التي يناجي فيها ربه، ويكثر فيها من دعاء الله تعالى، وهذا يساعد على استمرار حالة الهدوء النفسي حيث يقوم العبد بمناجاة ربه، ويبث إليه شكواه وما يعانيه في حياته من مشكلات تزعجه وتقلقه، ويطلب منه أن يعينه على حل مشكلاته التي تؤرّقه وتقلقه، وفي هذا كله راحة للمسلم وطمأنينة تؤدي في النهاية إلى مساعدته للخلاص من القلق أو التخفيف منه.

---

(١) سورة المعارج، آية: ١٩ - ٢٣.

(٢) مسند أحمد، باقي مسند الأنصار: برقم ٢٢٠٠٩.

(٣) سنن أبي داوود، كتاب الصلاة: برقم ١١٢٤.

(٤) سنن النسائي، كتاب عشرة النساء: برقم ٣٨٧٩.

ومن المعلوم أن مجرد إفضاء الإنسان بمشكلاته وهمومه والتعبير عنها إلى شخص آخر يسبب له راحة نفسية، ويؤدي إلى تخفيف حدة قلقه، فما بالك بمقدار التحسن الذي يمكن أن يطرأ على المسلم إذا أفضى بمشكلاته لله سبحانه وتعالى[١].

قارن بين هذا وما يدعوا إليه علماء النفس العصريون بما يسمونه (القوة العاطفية) بعد أن ثبت لديهم أن الخيال يؤثر في حياة الإنسان أكثر مما يؤثر فيها العزم القوي أو الإرادة القوية... وتتلخص هذه القوة العاطفية في أن يردد الإنسان كل صباح: (إنني أتحسن وأتحسن، وأسير من حسن إلى أحسن، من جميع الوجوه يوماً بعد يوم). وكان أول من دعا إلى ذلك الصيدلي الفرنسي (كوي) الذي نال شهرة واسعة من جرّاء هذا الرأي.. ثم اتخذ أطباء النفس تلك القوة العاطفية وسيلة لبداية عمل طيب يكون وقاية للإنسان من كل اهتزاز نفسي أو كبت أو عقد بسبب ضغوط الحياة. فهل من سبيل للمقارنة بين ترديد هذا القول وبين الصلاة التي يحمد الله فيها المسلم سبع عشرة مرة في اليوم -على الأقل- والتي يبدأ بها العبد يومه ويذكر فيها رحمة الله وفضله ويدعوه إلى أن يهديه إلى صراطه المستقيم[٢].

وإذا كان هذا أثر الصلاة فحسب، فإنه حري بالعاقل أن يحرص عليها ويداوم على فعلها، فلا مجال للمقارنة بينها وبين العلاج النفسي المادي، ويكفي أنها اتصال روحي بين الإنسان وربه، حيث تمده بطاقة روحية تجدد فيه الأمل وتقوي فيه العزم، وتطلق في نفسه قدرات هائلة، تمكنه من مواجهة المشاق، والقيام بجلائل الأعمال، فضلاً عن كونها تحرر طاقة الإنسان النفسية، من قيود القلق، والحيرة والضياع.

ولأجل هذا فقد أمر الله تعالى رسوله الكريم أن يستعين بالتسبيح والإكثار من الصلاة على ما يواجهه من كثرة الضغوط للوقاية من آثارها السلبية فقال سبحانه:

---

(١) انظر: القرآن وعلم النفس، محمد نجاتي ص ٢٦٤-٢٦٩.

(٢) انظر: دلائل النبوة المحمدية في ضوء المعارف الحديثة، محمود مهدي استانبولي، ص ٢٧٣.

﴿وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ۝٩٧ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُن مِّنَ ٱلسَّٰجِدِينَ ۝٩٨ وَٱعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ ٱلْيَقِينُ﴾[(١)].

يقول د. وهبه الزُحيلي حول هذه الآيات: "وهذا دليل على أن علاج ضيق الصدر هو التسبيح والتقديس والتحميد والإكثار من الصلاة"[(٢)].

ويقول مستنبطاً من تلك الآيات فقه الحياة وأحكامها "التسبيح والتحميد والصلاة علاج الهموم والأحزان وطريق الخروج من الأزمات والمآزق والكروب"[(٣)].

وحينما نتحدث عن الصلاة، فإن من نافلة القول أن نُذكّر أن تلك الثمرات العظيمة، والحكم الجليلة، والفوائد العديدة؛ لا تحصل من مجرد أداء تلك الشعيرة على أنها طقوس وحركات، خالية من الروح والمضمون؛ بل لابد من القيام بها كما يجب مستشعراً أهميتها ومكانتها، ومؤدياً لأركانها وواجباتها وسننها وآدابها، كي تُحقق الهدف منها، وتجني ثمارها، وتسعد بآثارها.

---

(١) سورة الحجر، الآيات: ٩٧-٩٩.

(٢) التفسير المنير، ١٤/٧٤.

(٣) المرجع السابق ١٤/٧٧.

٢- التحصن بالأذكار والأوراد:

وهو من أهم طرق الوقاية من آثار الضغوط والأمراض، وله أثر واضح ملموس، في إكساب المؤمن مقومات الصحة النفسية السوية.

يقول الإمام ابن القيم -رحمه الله- مبيناً منزلة الذكر، وحاجة الناس إليه: "به يستدفعون الآفات ويستكشفون الكربات، وتهون عليهم به المصيبات إذا أظلهم البلاء، فإليه ملجؤهم. وإذا نزلت بهم النوازل، فإليه مفزعهم، فهو رياض جنتهم التي فيها يتقلبون، ورؤوس أموال سعادتهم التي بها يتّجرون. يدع القلب الحزين ضاحكاً مسروراً، ويوصل الذاكر إلى المذكور؛ بل يدع الذاكر مذكوراً"(١).

ويقول العلاّمة عبد الرحمن السعدي -رحمه الله- "ومن أكبر الأسباب لانشراح الصدر وطمأنينته (الإكثار من ذكر الله) فإن لذلك تأثيراً عجيباً في انشراح الصدر وطمأنينته، وزوال همه وغمه، قال تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ﴾(٢) فلذكر الله أثر عظيم في حصول هذا المطلوب لخاصيته. ولما يرجوه العبد من ثوابه وأجره.

به يدفع الله الهم والغم، ويحث العبد على الشكر الذي هو أرفع المراتب وأعلاها حتى لو كان العبد في حالة فقر أو مرض أو غيرهما من أنواع البلايا"(٣).

فالذكر كفيل -بإذن الله- في إسعاد قلبه، وتحصين نفسه من أن تؤثر فيها الأمراض النفسية أو العضوية، وكتب السنة زاخرة بالأدعية والأذكار والأوراد التي في المحافظة عليها وقاية من ضغوط الحياة وآثارها، وهي متوفرة على شكل كتيبات ومطويات ونشرات، يستطيع المسلم الرجوع إليها في أي وقت من ليل أو نهار.

---

(١) تهذيب مدارج السالكين، ص ٤٦٣

(٢) سورة الرعد، آية: ٢٨

(٣) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة، ابن سعدي ص ٢١

الإكثار من قراءة القرآن الكريم:

قال تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدْ جَآءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَآءٌ لِّمَا فِى ٱلصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾(١).

وقال سبحانه: ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۙ وَلَا يَزِيدُ ٱلظَّٰلِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾(٢).

وقال عنه تعالى: ﴿قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ هُدًى وَشِفَآءٌ﴾(٣).

وقد تدبّرت أحوال بعض المطمئنين عن سر هذا الاطمئنان الذي يعيشونه بعيداً عن آثار ضغوط الحياة وأكدارها، فوجدت أنه لا يميزهم عن غيرهم سوى شدة تعلقهم بكتاب الله تعالى وكثرة قراءتهم له، حتى أصبح أنيسُهم وجليسهم.

وقد حدثني أحدهم، بأنه لم تمر به مشكلة، إلا ويرجعها – غالباً - إلى انشغاله عن ورده اليومي، لأمر طرأ عليه نسياناً أو انشغالاً.

ولاشك أن للقرآن الكريم أثراً ملموساً في تخفيف أو إزالة التوتر والشد العصبي المصاحب لضغوط الحياة ونوائبها. ولبيان ذلك أنقل لك الدراسة التي قام بها الدكتور أحمد القاضي في أمريكا على مجموعة من المرضى من مختلف الأجناس والأديان، وذلك لمعرفة مدى تأثر القرآن عليهم، حيث قدّم هذه الدراسة في المؤتمر العالمي الثالث للطب الإسلامي المنعقد في استانبول في تركيا عام ١٩٨٤م، وهذه الدراسة –باختصار- تقوم على محاولة معرفة أثر القوة الشفائية التي وردت الإشارة إليها في القرآن الكريم والسنة النبوية، هل هو أثر عضوي أو روحي أو الأثنين معاً. حيث بدأ الدكتور أحمد

---

(١) سورة يونس، آية: ٥٧

(٢) سورة الإسراء، آية: ٨٢

(٣) سورة فصلت، آية: ٤٤

مع فريق من الباحثين في مدينة (بنما ستي) في ولاية (فلوريدا) بإجراء دراسة عن هذا الموضوع.

وكانت المرحلة الأولى هي إثبات ما إذا كان للقرآن أثر على وظائف أعضاء الحس، وقياس هذا الأثر إن وجد، واستخدم في ذلك أجهزة المراقبة الإلكترونية المزودة بالكمبيوتر، لقياس أي تغيرات فسيولوجية عند عدد من المتطوعين الأصحّاء في أثناء استماعهم لتلاوات قرآنية، وكانت العيّنة خليطاً من ناطقين باللغة العربية وممن لا يحسنونها، ومن المسلمين وغيرهم. وفي التجربة تليت عليهم مقاطع من القرآن باللغة العربية، كما تليت على من لا يحسنون اللغة العربية ترجمة لها وكانت النتيجة، أن التجارب المبدئية أثبتت وجود أثر مؤكد للقرآن عند ٩٧٪ من العينة، وقد ظهر هذا الأثر في شكل تغيرات فسيولوجية تدل على تخفيف درجة توتر الجهاز العصبي.

أما المرحلة الثانية فتضمنت دراسات لمعرفة ما إذا كان أثر القرآن المهدئ للتوتر وما يصاحبه من تغيرات فسيولوجية عائداً فعلاً للتلاوة القرآنية، وليس للعوامل الأخرى كصوت القارئ وترتيله، أو إدراكه بأن ما يقرأ عليه من كتاب مقدس. وبعبارة أخرى فإن هدف هذه المرحلة المقارنة والتحقق من هذا الفرض، وهو هل للكلمات القرآنية في حد ذاتها تأثير فسيولوجي بغض النظر عما إذا كانت مفهومة للسامع أم لا، وكانت النتيجة إيجابية حيث إن ٦٥٪ من العينة ظهر عليهم أن الجهد الكهربائي لعظلاتهم أكثر انخفاضاً، و٣٥٪ من العينة ظهرت عليهم آثار قراءات غير قرآنية. وقد أمكن تكرار هذه النتائج الإيجابية مما أكد الثقة في هذه النتائج[1].

(١) انظر مذكرة: المدخل إلى التأصيل الإسلامي لعلم النفس، د. عبد الله الصبيح ص ١٤٥

المحافظة على أذكار الصباح والمساء:

وهي كثيرة جداً، وبابها واسع، والعاقل هو الذي يحرص على المداومة على ما يستطيعه منها، وذلك لما فيها من الأثر العظيم في الحفظ من شرور الشيطان ومصائب الزمان، فهي سياج منيع وحصن حصين يحمي المسلم من أن تؤثّر فيه ضغوط الحياة وأحداثها، ومن هذه الأحاديث التي ينبغي المحافظة عليها:

ما روي عن بعض بنات النبي ﷺ، أنه كان يعلّم إحداهن فيقول:

"قولي حين تصبحين: سبحان الله وبحمده، لا قوة إلا بالله، ما شاء الله كان وما لم يشأ لم يكن. فإنه من قالهن حين يصبح حفظ حتى يمسي، ومن قالهن حين يمسي حفظ حتى يصبح"(١).

وعن إبّان ابن عثمان قال سمعت عثمان – يعني ابن عفان – يقول سمعت رسول الله ﷺ يقول: "من قال بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم، ثلاث مرات لم تصبه فجأة بلاء حتى يصبح، ومن قالها حين يصبح ثلاث مرات لم تصبه فجأة بلاء حتى يمسي. قال فأصاب إبّان بن عثمان الفالج، فجعل الرجل الذي سمع منه الحديث ينظر إليه فقال له: مالك تنظر إليّ، فوالله ما كذبت على عثمان ولا كذب عثمان على النبي ﷺ ولكن اليوم الذي أصابني فيه ما أصابني غضبت فنسيت أن أقولها"(٢).

ولهذا يقول الإمام ابن القيم -رحمه الله- "اعلم أن الأدوية الإلهية تنفع من الداء بعد حصوله، وتمنع من وقوعه، وإن وقع لم يقع وقوعاً مضراً، وإن كان مؤذياً، والأدوية الطبيعية إنما تنفع بعد حصول الداء، فالتعوذات والأذكار، إما أن تمنع وقوع

(١) سنن أبي داوود، كتاب الأدب، رقم ٤٤١٣.

(٢) المرجع السابق، رقم ٤٤٢٥.

هـذه الأسـباب، وإمـا أن تحـول بينـها وبـين كمـال تأثيرهـا بحسـب كمـال الـتعوذ وقوتـه وضعفه"[١].

المحافظة على أذكار الأحوال والمناسبات:

كأذكار دخول المنزل والخروج منه، وأدعية النوم والاستيقاظ، وكثرة الاستغفار، وأدعية الكرب، وذكر الله بصيغه المختلفة.

ولنقف على فضل ذلك وأهميته في التحصين والوقاية نذكر بعض النماذج، منها:

المحافظة على أدعية النوم:

ثبـت عـن الـنبي ﷺ أنـه "كـان إذا أوى إلى فراشه كل ليلة جمع كفيه ثم نفث فيهما فقرأ فيهما (قـل هـو الله أحـد) و (قـل أعـوذ بـرب الفلـق) و (قـل أعـوذ برب الناس) ثم يمسـح بهمـا مـا اسـتطاع مـن جسـده، يبدأ بهما على رأسه ووجهه وما أقبل من جسده، يفعل ذلك ثلاث مرات"[٢].

وتـأمّل كيـف أن الـنبي ﷺ، وهـو المحفـوظ مـن الـتأثيرات -السـلبية- الـتي تـنجم عن ضـغوط الحياة، ومـن شر شياطين الإنس والجن؛ يحافظ على تحصين نفسه بهذا الذكر- أوَ لسـنا أولى أن نحـرص على الالـتزام بهـذا التحصـين، عـلى مـا عـندنا مـن ضـعف في الإيمان، وتغير في الزمان![٣].

وعـن الـبراء بـن عـازب قـال قـال لـي رسـول الله ﷺ: "إذا أتيـت مضـجعك فتوضـأ وضـوءك للصـلاة ثـم اضـطجع عـلى شـقك الأيمـن وقـل: الـلهم أسـلمت نفسـي إلـيك

---

(١) زاد المعاد ٤/١٨.

(٢) البخاري، كتاب فضائل القرآن، برقم ٦٤٣٠.

(٣) انظر: طريقك إلى الصحة النفسية والعضوية، عبدالله العيدان ص ١٦.

وفوضت أمري إليك وألجأت ظهري إليك رهبة ورغبة إليك لا منجى منك إلا إليك، آمنت بكتابك الذي أنزلت وبنبيك الذي أرسلت. فإن مت مت على الفطرة فاجعلهن آخر ما تقول"(١).

وفي هذا الحديث حث من الرسول ﷺ، أن يتوضأ المسلم قبل أن ينام و يذكّر نفسه بمثل هذه الأدعية التي تُدخل الأنس في قلب صاحبها وتشعره بالغبطة والارتياح النفسي، مما يجعله يخلد في نوم عميق هادئ.

وقد يشعر الإنسان في بعض الأحيان حينما يأوي إلى فراشه، بالقلق والأرق وتصارع الأفكار السلبية، ولكي يتخلص من ذلك ويطرد وسوسة الشيطان وكيده، فعليه أولاً ألاّ يذهب إلى فراشه إلا حينما يداعب النوم أجفانه، وإذا استلقى على أريكته ولم يشعر بشيء من آثاره؛ وبدأت حيل الشيطان وألاعيبه، باستعراض الصور والرسائل السلبية، التي تزيد من توتر الشخص وقلقه، فعليه أن يُجاهد نفسه لصرف ذهنه عنها، ويستبدلها بالرسائل الإيجابية والصور المشرقة في حياته وآماله وطموحاته ونجاحاته..، فمن شأنها أن تدخل الطمأنينة والراحة إلى نفسه، وإذا لم يستطع السيطرة على انفعالاته وأفكاره السلبية، فعليه ألاّ يكثر من التأفف والتشكي، فإن النوم هو الشيء الوحيد الذي بين يدي الإنسان وإذا ألحّ في طلبه لم يحصل عليه. وبدلاً من التأفف والتضجر الذي لا يزيد المرء إلاّ توتراً وقلقاً؛ عليه أن يكثر من ذكر الرحمن وتلاوة القرآن وذكر الأوراد التي تطرد القلق والأرق.

يقول زيد بن ثابت رضي الله عنه، شكوت إلى رسول الله ﷺ أرَقاً أصابني، فعلّمني أن أقول: "اللهم غارت النجوم وهدأت العيون، وأنت حي قيوم، لا تأخذك سنة ولا نوم، أهدئ ليلي، وأنم عيني".

---

(١) البخاري، كتاب الدعوات، برقم ٥٨٣٦.

ويمثل هذه الأدعية والأذكار سرعان ما يستسلم المسلم للهدوء والنوم العميق ؛ ذلك أن الشيطان لن يدعه يكثر من الأذكار والأوراد ؛ بل سيرحل عنه ويجعله يخلد في نوم عميق هادئ، فهذا أفضل وأحب إليه من أن يستمر العبد في ذكر ربه.

ولاشك أن النوم يشكل هاجساً مقلقاً، وتوتراً مزعجاً ؛ لكثير من الذين يعانون ضغوط الحياة وأكدارها، ولأنه كذلك ؛ فإن البعض يعتقد أن النوم الكافي يجب أن يكون بمعدل ثماني ساعات على الأقل، وأنه كلما ازداد عدد ساعات النوم ؛ كلما كان ذلك صحيّاً أكثر، وإذا نقص عن ذلك - لظروف نفسية أو غيرها -أشعر الشخص نفسه بالتعب والإرهاق بقية يومه، وارتفع معدل قلقه وتوتره تبعاً لذلك! وهذا اعتقاد خاطئ، فعدد ساعات النوم التي يحتاجها الإنسان تختلف من شخص لآخر -حسب طبيعة الشخص وعادته وظروفه وسنه- وهي عائدة في المقام الأول إلى ما اعتاده الشخص ويرمج حياته عليه -بحدود المعقول-، فعلى سبيل المثال، إذا كان الشخص ينام لمدة أربع أو خمس ساعات فقط في الليل، ويشعر بالنشاط في اليوم التالي، فإنه لا يعاني مشاكل في النوم[(١)].

ولو كان في ذلك مشكلة لما أمر الله تعالى رسوله بقوله: ﴿قُمِ ٱلَّيۡلَ إِلَّا قَلِيلٗا﴾. وتأمل حال الصحابة رضوان الله عليهم تجد أنهم ﴿كَانُواْ قَلِيلٗا مِّنَ ٱلَّيۡلِ مَا يَهۡجَعُونَ ۝١٧ وَبِٱلۡأَسۡحَارِ هُمۡ يَسۡتَغۡفِرُونَ﴾. وعبد الله بن عمر رضي الله عنه لما قال عنه الرسول ﷺ: "نعم الرجل عبدالله لو كان يصلي من الليل" قال الراوي: فكان عبدالله لا ينام من الليل إلا قليلا"[(٢)].

وإذا كان الشخص منّا يشعر -لسبب أو لآخر- أن نوم الليل لا يفي بحاجته، ففي القيلولة تعويض لذلك. أما الذين يقلقهم الليل ويحملون همه، فإنهم يتجنبون نومة

(١) انظر موقع: النوم في الصحة والمرض، د. أحمد باهمام.

(٢) البخاري، كتاب فضائل الصحابة، رقم ٣٧٣٩، والتهجد برقم ١١٢٢.

القيلولة بالكلية؛ اعتقاداً منهم أنها تؤثر على نوم الليل، بينما أثبتت دراسة علمية حديثة نشرت في مجلة (العلوم النفسية) أن نومة القيلولة التي تتراوح مدتها بين (١٠ – ٤٠ دقيقة) لا تؤثر على معدلات فترات النوم في الليل؛ بل أثبتت الدراسة أن القيلولة تقضي على هرمونات القلق والتوترات المرتفعة في الدم، كما أنها تريح ذهن الإنسان وعضلاته، وتعيد شحن قدرته على التفكير والتركيز، وتزيد من إنتاجه وحماسه للعمل.

أما إذا امتدت القيلولة لأكثر من (٤٠ دقيقة) فقد أكدت الدراسة أنها تؤثر على معدلات فترات النوم في الليل، وتسبب فقدان الجسم للتوازن الطبيعي بين الليل والنهار، ويواجه الفرد صعوبة كبيرة في الاستيقاظ، ويعاني من مزاج سيئ طوال الوقت[١]. ولهذا يجب ألا تتجاوز فترة القيلولة (٤٠ دقيقة) بحال.

الإكثار من الاستغفار:

وتأثيره في رفع الهم والغم محسوس، وفي انشراح الصدر مجرب ملموس، ففي الحديث الذي يرويه ابن عباس رضي الله عنهما، قال قال رسول الله ﷺ: **"من أكثر من الاستغفار، جعل الله له من كل همّ فرجاً، ومن كل ضيق مخرجاً، ورزقه من حيث لا يحتسب"**[١].

يقول الإمام ابن القيم -رحمه الله-: "وأما تأثير الاستغفار في رفع الهم والغم والضيق فمما اشترك في العلم به أهل الملل وعقلاء كل أمة: أن المعاصي والفساد توجب الهم والغم والخوف وضيق الصدر وأمراض القلب، حتى إن أهلها إذا قضوا منها أوطارهم وسئمتها نفوسهم ارتكبوها دفعاً لما يجدونه في صدورهم من الضيق والهم

---

(١) انظر: المجلة العلمية، وزارة التربية والتعليم، ثانوية عبدالرحمن بن مهدي بالرياض، العدد الأول.

(١) مسند أحمد، مسند بني هاشم، برقم ٢١٢٣.

والغم"[١].

وإذا كان للاستغفار هذا الأثر العظيم، فلا غرو أن يعدّ باباً من أبواب الصحة النفسية التي تُميز هذا الدين العظيم الشامل لكل جوانب الحياة، فهو علاج حاسم يستأصل جذور المشكلات التي تنمو وتتكاثف حتى تصبح كالجبل على قلب صاحبها، ولكي ينجح العلاج فلابد من أن يؤخذ على وجهه الصحيح، وذلك بأن تعتقد جازماً أن الله تعالى نجاك من هم وضيق وأن هذا الاستغفار فرصة هيأها الله لك حين علم ضعفك النفسي، فعليك أن توازن بين نفسك قبل الاستغفار وبعده، كيلا تحاول الرجوع مرة ثانية إلى الذنوب التي هي سبب بلائك ومصائبك، فالله تعالى يقول: ﴿مَّآ أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ ٱللَّهِ ۖ وَمَآ أَصَابَكَ مِن سَيِّئَةٍ فَمِن نَّفْسِكَ ۚ﴾[٢].

ويقول: ﴿أَوَلَمَّآ أَصَٰبَتْكُم مُّصِيبَةٌ قَدْ أَصَبْتُم مِّثْلَيْهَا قُلْتُمْ أَنَّىٰ هَٰذَا ۖ قُلْ هُوَ مِنْ عِندِ أَنفُسِكُمْ ۗ﴾[٣].

فالمصائب والضغوط سببها المعاصي والذنوب، ولا مخرج من ذلك إلا بتغيير ما بالنفس من تعلق بالدنيا وشهواتها، فالله تعالى يقول ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ﴾[٤] فلا تجلس في بيتك وتنتظر الهداية والشفاء من الأمراض والضغوط، بل لابد من السعي الجاد عن البحث عن العلاج، وأول ما يبتدئ به المسلم العاقل هو مراجعة النفس، ومحاسبتها قبل أن تحاسب، وتصفيتها من أدران الذنوب والمعاصي، والأوبة إلى الله تعالى، فهذه الأمور تعد من أفضل وأنجع الطرق للتخفيف

---

(١) زاد المعاد، ٤/ ٢٠٨.

(٢) سورة النساء، آية: ٧٩.

(٣) سورة آل عمران، آية: ١٦٥.

(٤) سورة الرعد، آية: ١١

من آثار ضغوط الحياة، لفتح صفحة جديدة وبدء حياة سعيدة ملؤها الراحة والطمأنينة "أما إذا كان الاستغفار نطقاً لسانياً لا يتغلغل إلى أعماق النفس ولا يصاحبه العزم على التقوى فهو عبث ساخر لا جدوى منه، فالإقلاع عن الخطيئة هو علامة الاستغفار الصحيح، وبه يكون المستغفر قد اجتاز طوراً رديئاً من حياته، ليرتفع إلى طور جديد يمده بالرضا ويغمره بالارتياح"(١).

أدعية الهم والغم والكرب والحزن:

وفي المحافظة على تلك الأدعية حياة نفسية سليمة، وفي الاستعانة بها وقاية أكيدة لآثار ضغوط الحياة وأكدارها، وهي كثيرة متعددة، منها ما ورد في الصحيحين من حديث أنس بن مالك قال: كنت أخدم النبي ﷺ فكنت أسمعه يكثر أن يقول: "اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والبخل والجبن، وضلع الدين وغلبة الرجال"(٢).

ومنها ما ورد عن أبي بكرة أن رسول الله ﷺ قال: "دعوات المكروب: اللهم رحمتك أرجو، فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين، وأصلح لي شأني كله، لا إله إلا أنت"(٣).

ومنها ما ورد عن ابن مسعود، عن النبي ﷺ قال: "ما أصاب أحد قط همّ ولا حزن فقال: اللهم إني عبدك، ابن عبدك، ابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماضٍ فيّ حكمك، عدل فيّ قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك، سميت به نفسك، أو أنزلته في كتابك، أو

(١) دلائل النبوة المحمدية، محمود استانبولي ص٣٠٨.

(٢) البخاري ٦/٦٤ باب من غزا بصبي للخدمة. وانظر صحيح مسلم رقم ٢٧٠٦ باب التعوذ من العجز والكسل.

(٣) البخاري، الأدب المفرد، برقم ٧٠١.

علّمته أحداً من خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك: أن تجعل القرآن العظيم ربيع قلبي، ونور صدري، وجلاء حزني، وذهاب همّي. إلا أذهب الله حزنه وهمه، وأبدله مكانه فرحاً، قال فقيل يا رسول الله ألا نتعلمها، فقال: بلى ينبغي لمن سمعها أن يتعلمها"(١).

وإذا حرص المسلم على مثل هذه الأوراد، نزلت على نفسه السكينة التي هي ثبات القلب وسكونه، وزوال قلقه واضطرابه.

وأصل السكينة هي الطمأنينة والوقار، والسكون الذي ينزله الله في قلب عبده، عند اضطرابه من شدة المخاوف، فلا ينزعج بعد ذلك لما يرد عليه، ويوجب له زيادة الإيمان، وقوة اليقين والثبات.

ولذا أخبر سبحانه عن إنزالها على رسوله ﷺ وعلى المؤمنين في مواضع القلق والاضطراب: كيوم الهجرة، إذ هو وصاحبه في الغار والعدو فوق رأسيهما، لو نظر أحدهم إلى ما تحت قدميه لرآهما. وكيوم حنين، حين ولوا مدبرين من شدة بأس الكفار، لا يلوي أحد منهم على أحد. وكيوم الحديبية حين اضطربت قلوبهم من تحكم الكفار عليهم، ودخولهم تحت شروطهم التي لا تحملها النفوس.

ولهذا يقول ابن القيم "كان شيخ الإسلام ابن تيمية -رحم الله الجميع- إذا اشتدت عليه الأمور: قرأ آيات السكينة، وقد جرّبت أنا أيضاً [والكلام ما يزال لابن القيم] قراءة هذه الآيات عند اضطراب القلب بما يرد عليه فرأيت لها تأثيراً عظيماً في سكونه وطمأنينته"(٢).

---

(١) مسند الإمام أحمد، مسند المكثرين من الصحابة، رقم الحديث ٣٥٢٨. وصححه الألباني في السلسلة رقم ١٩٨.

(٢) انظر: تهذيب مدارج السالكين، ابن القيم ص ٤٩٧-٤٩٨.

وإليك هذه الآيات [آيات السكينة] التي ينبغي أن يلوذ بها العبد عند المصائب حتى يتقي آثارها ولاينزعج بعد ذلك بما يرد عليه بسببها، وهذه الآيات هي:

قوله تعالى: ﴿ثُمَّ أَنزَلَ ٱللَّهُ سَكِينَتَهُۥ عَلَىٰ رَسُولِهِۦ وَعَلَى ٱلْمُؤْمِنِينَ﴾[1].

وقوله تعالى: ﴿إِذْ يَقُولُ لِصَٰحِبِهِۦ لَا تَحْزَنْ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَنَا ۖ فَأَنزَلَ ٱللَّهُ سَكِينَتَهُۥ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُۥ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا﴾[2].

وقوله ﴿هُوَ ٱلَّذِىٓ أَنزَلَ ٱلسَّكِينَةَ فِى قُلُوبِ ٱلْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوٓا۟ إِيمَٰنًا مَّعَ إِيمَٰنِهِمْ ۗ وَلِلَّهِ جُنُودُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ ۚ وَكَانَ ٱللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾[3].

وقوله ﴿لَّقَدْ رَضِىَ ٱللَّهُ عَنِ ٱلْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ ٱلشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِى قُلُوبِهِمْ فَأَنزَلَ ٱلسَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَٰبَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا﴾[4].

وقوله ﴿إِذْ جَعَلَ ٱلَّذِينَ كَفَرُوا۟ فِى قُلُوبِهِمُ ٱلْحَمِيَّةَ حَمِيَّةَ ٱلْجَٰهِلِيَّةِ فَأَنزَلَ ٱللَّهُ سَكِينَتَهُۥ عَلَىٰ رَسُولِهِۦ وَعَلَى ٱلْمُؤْمِنِينَ﴾[5].

---

(١) سورة التوبة، آية: ٢٦.

(٢) سورة التوبة، آية: ٤٠.

(٣) سورة الفتح، آية: ٤.

(٤) سورة الفتح، آية: ١٨.

(٥) سورة الفتح، آية: ٢٦.

٣- معرفة طبيعة الحياة:

ينبع أساس الصحة النفسية من الموقف الصحيح لنظرة الإنسان إلى الدنيا والآخرة، فالذي يغلب على حسه ووعيه أن الحياة الدنيا هي كل شيء، فيجعلها همه وتتشعب فيها أمانيه، فإنه في الغالب سوف يهزم نفسياً أمام رغبات الجسد ومغريات الاستمتاع بالمآكل والمشارب، وصنوف المتع وأشكال اللهو، وما يترتب على ذلك من شتى التناقضات التي تولد الأمراض النفسية والجسمية، يقول المصطفى ﷺ "من جعل الهموم هماً واحداً هم آخرته، كفاه الله دنياه ومن تشعّبت به الهموم في أحوال الدنيا لم يبال الله في أي أوديتها هلك"[(١)].

ولكن حينما ينظر المرء إلى الحياة الدنيا على أنها دار ممر، ينبغي أن يعيش فيها على أنها وسيلة للدار الآخرة فإنه حينئذ يستطيع -بعون الله- أن يفعل الكثير على طريق سلامته النفسية.

ومما يؤسف له أن الإحساس بكون العيش في هذه الدنيا مؤقت وزائل، قد ضعف لدى كثير من المسلمين مما جعل سلوكهم العملي لا يختلف كثيراً عن سلوك غيرهم ممن لا يرجون الله والدار الآخرة[(٢)]، فانطلق كثير من المسلمين نحو العبِّ من الحياة والاستمتاع بكل ما أفرزته الحضارة الغربية من ملهيات ومغريات، واقتناء كل مستطاع من وسائلها الحديثة، فكان لذلك أثره البالغ في انشغال الناس عن كل شيء؛ حتى عن أنفسهم، فضاعف كثير منهم ساعات عملهم طمعاً في المزيد من الأجور، وفي سبيل ذلك أيضاً انطلقت المرأة من المنزل لتشارك الرجل؛ لا أقول من أجل مواجهة تكاليف الحياة وأعبائها، ولكن للحصول على المزيد من وسائل الرفاهية والمتعة، وهكذا بدأت

---

(١) سنن ابن ماجة، كتاب المقدمة، رقم ٢٥٣.

(٢) انظر: العيش في الزمان الصعب، د. عبد الكريم بكار ٣/٦٢-٦٣.

دوامة الحياة تطحن المسلم المعاصر، وتشغله في ليلة ونهاره، دون أن تترك له فرصة للتفكير في نفسه وزوجه وأولاده وواجباته الأخرى، وفي هذا الجو المعُتم المُغبّر، توالدت الاضطرابات الأسرية، والضغوطات الاجتماعية، والصراعات النفسية التي لم تكن توجد أو تُعرف عند أسلافهم[١].

وشيء آخر، غفل عنه كثير من المسلمين وتناسوه وكان السبب الأكبر في عدم تكيفهم مع ضغوط الحياة وأحداثها المؤلمة؛ ألا وهو الغفلة عن الهدف الأساس من خلق الإنسان، وأن الحياة لا تقوم إلا على الابتلاء، وأنه سنة ربانية لازمة، اقتضتها حكمة الله تعالى.

وبسبب الابتلاءات التي قد لا يستطيع البعض مقاومتها أو التكيف معها، تنشأ الصراعات المختلفة والضغوطات المتنوعة، نتيجة قصور فهم البعض، وقلة إدراكهم ونقص وعيهم بطبيعة هذه الحياة التي بين الله تعالى في كتابه أنها قائمة على الابتلاء:

﴿ٱلَّذِى خَلَقَ ٱلْمَوْتَ وَٱلْحَيَوٰةَ لِيَبْلُوَكُمْ...﴾[٢].

﴿لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ فِى كَبَدٍ﴾[٣].

﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّىٰ نَعْلَمَ ٱلْمُجَٰهِدِينَ مِنكُمْ وَٱلصَّٰبِرِينَ وَنَبْلُوَا۟ أَخْبَارَكُمْ﴾[٤].

﴿وَجَعَلْنَا بَعْضَكُمْ لِبَعْضٍ فِتْنَةً أَتَصْبِرُونَ﴾[٥].

﴿أَحَسِبَ ٱلنَّاسُ أَن يُتْرَكُوٓا۟ أَن يَقُولُوٓا۟ ءَامَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ ۝ وَلَقَدْ فَتَنَّا ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ صَدَقُوا۟ وَلَيَعْلَمَنَّ ٱلْكَٰذِبِينَ﴾[٦].

---

(١) انظر: الإلحاد، عبدالرحمن عبدالخالق ص ١٦.
(٢) سورة تبارك، آية: ٢.
(٣) سورة البلد، آية: ٤.
(٤) سورة محمد، آية: ٣١.
(٥) سورة الفرقان، آية: ٢٠.
(٦) سورة العنكبوت، آية: ٢-٣.

﴿لَتُبْلَوُنَّ فِيٓ أَمْوَٰلِكُمْ وَأَنفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعُنَّ مِنَ ٱلَّذِينَ أُوتُوا۟ ٱلْكِتَٰبَ مِن قَبْلِكُمْ وَمِنَ ٱلَّذِينَ أَشْرَكُوٓا۟ أَذًى كَثِيرًا﴾(١).

﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَىْءٍ مِّنَ ٱلْخَوْفِ وَٱلْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ ٱلْأَمْوَٰلِ وَٱلْأَنفُسِ وَٱلثَّمَرَٰتِ...﴾(٢).

فهذه هي طبيعة الدنيا، (من سره زمن ساءته أزمان).

طبعت على كدر وأنت تريدها صفواً من الأقذار والأكدار

ولو صفت الدنيا لأحد؛ لصفت لأنبياء الله ورسله، فهم أفضل الخلق عنده وأحبهم إليه، ومع ذلك واجهوا من المحن والابتلاءات؛ مالا قدرة لغيرهم على مواجهته أو الصبر عليه، وذلك لكونهم أعرف الناس بطبيعة هذه الحياة وبما جبلت عليه.

أمّا جمهور الناس، فكما قال عنهم أحد السلف: "رأيت جمهور الناس، ينزعجون لنزول البلاء انزعاجاً يزيد عن الحد، كأنهم ما علموا أن الدنيا على ذا وضعت.."(٣).

وما الدهر والأيام إلاّ كما ترى رزية مال أو فراق حبيب

أما من عرف أن الفتن والابتلاءات لابد منها في الحياة؛ فإنه لا يفاجأ بضغوطها وأكدارها، ولا يبالغ في ردة فعله تجاهها، يقول شيخ الإسلام ابن تيمية -رحمه الله- "العوارض والمحن هي كالحر والبرد فإذا علم العبد أنه لابد منهما لم يغضب لورودهما ولم يغتم لذلك ولم يحزن"(٤).

---

(١) سورة آل عمران، آية: ١٨٦.

(٢) سورة البقرة، آية: ١٥٥.

(٣) تسلية المصاب، أحمد فريد، ص ٥.

(٤) المستدرك على مجموع فتاوى شيخ الإسلام ابن تيمية، محمد بن قاسم، ١ / ١٤٥.

ولهذا فإنه ليست كل فتنة وابتلاء يلزم أن يترتب عليها قلق أو اضطراب ؛ وإنما انفعالات الشخص ومشاعره نحو هذه الضغوط، وتفسيره لها على أنها تتضمن تهديداً لأمنه واستقراره النفسي، هي في الواقع السبب في القلق والاضطراب النفسي الذي يعيشه.

وعليه ؛ فإن المصائب والضغوط ليست شراً محضاً ؛ بل قد تكون خيراً كثيراً للإنسان ؛ إذ كم من العصاة والمقصرين، لم يرجعوا إلى ربهم، إلا بعد أن مستهم هذه الابتلاءات والفتن. وكم من إنسان كان غافلاً ساهياً، فأيقظته وخزات الأحداث والضغوط ليراجع حساباته مع نفسه وربه.

فيكون هذا الداء الذي أصابه دواءً إلهياً ومنحة ربانية، وصدق الرسول ﷺ حينما قال: "إذا كثرت ذنوب العبد ولم يكن له ما يكفرها من العمل ابتلاه الله عز وجل بالحزن ليكفرها عنه"(١).

وفي المسند من حديث أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: "لا يزال البلاء بالمؤمن أو المؤمنة في جسده وفي ماله وفي ولده حتى يلقى الله وما عليه خطيئة"(٢).

فكل مشكلة يواجهها المسلم، لها جانب إيجابي مهم -إن صبر واحتسب- ألا وهو الأجر وتكفير الذنوب، وهذا مما يهوّن وقع المصائب إذا نزلت، ويخفف مصابها إذا وقعت، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن. يقول ﷺ "عجباً لأمر المؤمن، إن أمره كله خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سرّاء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضرّاء صبر فكان خيراً له"(٣).

---

(١) مسند أحمد، باقي مسند الأنصار، برقم ٢٤٠٧٧.

(٢) مسند أحمد، باقي مسند المكثرين برقم ٧٥٢١.

(٣) مسلم، كتاب الزهد، برقم ٥٣١٨.

ويؤكد ﷺ على ذلك فيقول: "ما يصيب المسلم من نصب ولاهم ولا حزن ولا أذى ولا غم حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطاياه"(١).

وتأمل قوله ﷺ: "يود ناس يوم القيامة أن جلودهم كانت تقرض بالمقاريض في الدنيا لما يرون من ثواب أهل البلاء"(٢).

ولهذا يقول بعض السلف: "لولا مصائب الدنيا لوردنا القيامة مفاليس"(٣).

والمؤمن لا يتمنى الابتلاء ولكن إن نزل فإنه دلالة خير للعبد، يقول المصطفى ﷺ: "إن الله إذا أحب قوماً ابتلاهم"(٤).

ولهذا فإن: "أشد الناس بلاءً الأنبياء ثم الأمثل فالأمثل"(٥).

بل إن الرسول ﷺ نفى الإيمان عن الذي لم يصب في حياته بابتلاء أو مصيبة، ذكر ابن أبي الدنيا "أن رجلاً قال يا رسول الله ما الأسقام ؟ قال: أو ما سقمت قط ؟ قال: لا، فقال: قم عنا فلست مؤمناً"(٦).

وطلّق خالد بن الوليد امرأة له ثم أحسن عليها الثناء، فقيل له يا أبا سليمان لأي شيء طلقتها؟ قال ما طلقتها لأمر رابني منها ولا ساءني، ولكن لم يصبها عندي بلاء(٧).

وقال إبراهيم التيمي "ينبغي لمن لم يحزن أن يخاف أن يكون من أهل النار، لأن أهل الجنة قالوا: الحمد لله الذي أذهب عنا الحزن"(٨).

---

(١) البخاري، برقم ٥٢١٠.

(٢) سنن الترمذي، كتاب الزهد، برقم ٢٤٠٤.

(٣) زاد المعاد، ابن القيم ١٩٢/٤.

(٤) سنن الترمذي، كتاب الزهد، برقم ٢٣٢٠، وانظر سنن ابن ماجة، كتاب الفتن، برقم ٤٠٢١.

(٥) البخاري، كتاب المرضى، باب أشد الناس..

(٦) عدة الصابرين، ابن القيم ص ٧٩.

(٧) المرجع السابق ص ٧٩.

(٨) موسوعة نضرة النعيم ١٠ / ٤٤١٥.

وعليه فإن الابتلاء سنة ربانية لازمة، ومتى أدرك المؤمن ذلك فإنه يوقن بالقضاء، ويتصبّر على البلاء ويثبت في الشدائد، ومن هذا المنطلق لا سبيل لمشاعر التوتر والقلق -المبالغ فيه- كي تتسرب إليه وتؤثر فيه، فهو مؤمن بأن الله سبحانه يجيب المضطر إذا دعاه، ويكشف السوء، ويعفو عن السيئات، ويقبل التوبة، ويبدّل الخوف أمناً، وما أصابه إنما هو تمحيص وتكفير، وفيه خير آجل أو عاجل ﴿وَعَسَىٰٓ أَن تَكۡرَهُواْ شَيۡـٔٗا وَهُوَ خَيۡرٞ لَّكُمۡۖ وَعَسَىٰٓ أَن تُحِبُّواْ شَيۡـٔٗا وَهُوَ شَرّٞ لَّكُمۡۚ وَٱللَّهُ يَعۡلَمُ وَأَنتُمۡ لَا تَعۡلَمُونَ﴾[١].

ومتى آمن الإنسان بذلك وفهمه فهماً صحيحاً؛ اطمأن قلبه، وانشرح صدره لكل ما يجري له مما لا كسب له فيه، ورضي بمراد الله تعالى مهما كان ذلك الأمر محزناً أو مُسرّاً.

---

(١) سورة البقرة، آية: ٢١٦.

٤- القناعة:

الإنسان بطبعه شديد الطمع والحرص على الدنيا ؛ لا يكاد يشبع منها أو يرتوي "لو كان لابن آدم وادياً من ذهب لأحب أن يكون له ثانياً ، ولا يملأ فاهُ إلا التراب"[١] ولو تُرك الإنسان يستسلم لنزعات حرصه وطمعه لأصبح خطراً على نفسه ومجتمعه ، فكان لابد من النظر إلى الأشياء وطلب الحصول عليها ، وكذا الاعتدال في السعي لجمع المال ، والإجمال في طلب الرزق ، وبذلك يقيم التوازن في نفسه وحياته ، ويمنحه السكينة التي هي سر السعادة ، ويجنبه الإفراط والغلو الذي يرهق النفس والبدن معاً ، فلا راحة في هذه الدنيا إلا بالقناعة.

والإسلام يريد من المسلم أن يكون واقعياً منطقياً ، يعترف بالحياة كما هي ، فحكمه الله تعالى وإرادته اقتضت أن يتفاضل الناس في هذه الحياة ، فكما أن هناك القصير والطويل ، والذميم والجميل ، والغبي والذكي ، والضعيف والقوي.. ، كذلك يوجد الموسع له والمضيق عليه..

ولهذا ينبغي على المسلم ألا ينظر إلى ما أوتيه الآخرون من نعمة وصحة ؛ نظر العدو المتربص الذي يأكل قلبه الحسد ، ويغلي صدره بالبغضاء ، فإن نظر الإنسان إلى ما أوتيه الآخرون ، وما حرم منه هو ؛ لا يجلب عليه إلا النكد والشقاء ، وأولى من ذلك أن ينظر إلى ما أوتيه هو من نعم كثيرة ، وينظر إلى من دونه ممن حُرم مثل هذه النعم ، فيسعد ويرضى ويطمئن قلبه ، فإن ما عند الله خير وأبقى ﴿ولا تمدن عينيك إلى ما متعنا به أزواجاً منهم زهرة الحياة الدنيا لنفتنهم فيه ورزق ربك خير وأبقى﴾[٢].

---

(١) أخرجه ابن ماجه برقم ١٩٠٦. وقال الألباني حديث صحيح ، انظر صحيح سنن ابن ماجه ٢/٢٧٣.

(٢) سورة طه ، آية : ١٣١.

ولو تَرك الإنسان لنفسه العنان في التطلع إلى ما عند الآخرين لأصبح خطراً على نفسه، يعيش في هم دائم وقلق مستمر، فالنفس بطبيعتها الشره والتطلع إلى ما عند غيرها.

والنفس راغبة إذا رغَّبتها ... وإذا تُرد إلى قليل تقنع

والعاقل ينبغي عليه ألا يستحقر ما عنده من النعم التي حباه الله تعالى بها، فإن بعض الناس يستهين بما أولاه الله من سلامة وطمأنينة في نفسه وأهله، وقد يزدري هذه الآلاء العظيمة، ولا يتذكر ويسترجع من حياته سوى الجوانب السلبية منها، ويُضّخم آثار الحرمان من حظوظ الثروة والتمكين.. هذه الاستهانة بآلاء الله العظيمة غمط للواقع ومتلفة للدين والدنيا. سأل رجل عبدالله بن عمرو رضي الله عنهما متذمراً فقال: "ألسنا من فقراء المهاجرين؟! قال له عبدالله: ألك امرأة تأوي إليها؟ قال: نعم، قال: ألك مسكن تسكنه؟ قال: نعم، قال: اذهب فأنت من الأغنياء، قال: فإن لي خادماً، قال: فأنت من الملوك"(١).

فالقناعة: هي أن يرضى الإنسان بما قسم الله له مما لا يستطيع تغييره. فالمرء تحكمه مواريث جسمية وعقلية ونفسية، وتحده البيئة والخبرة والظروف القاهرة، وفي حدود ما قُدر له يجب أن يكون نشاطه وطموحه، فلا يعيش متمنياً ما لا يتيسر له، متطلعاً إلى ما وهب لغيره ولم يوهب له من المال أو الصحة أو غيرها.."(٢).

وكما قيل:

ما كل ما فوق البسيطة كافياً ... وإذا قنعت فبعض شيء كاف

---

(١) مسلم، كتاب الزهد، رقم ٣٧.

(٢) انظر: مشكلة الفقر... د. يوسف القرضاوي ص (٢٢ – ٢٣).

وقد أكدت الدراسات "أن الظروف المعاشية ليست ذات تأثير كبير في الشعور بالرضا والسعادة، وأن اتساع أطماع الناس أكثر مجلبة للشقاء لهم من سوء الظروف المعاشية التي يعانون منها"[١].

وإذا كان هدف الإنسان من هذه الحياة -بعد عبادة الله تعالى- أن يحيى حياةً طيبة كريمة، فإن الحياة الطيبسة ليس شرطاً أن تكون مرتبطةً بكثرة المال "ففي الحياة أشياء غير المال الكثير تطيب بها الحياة في حدود الكفاية.. ففيها الاتصال بالله والثقة به والاطمئنان إلى رعايته وستره ورضاه. وفيها الصحة والهدوء والرضى والبركة وسكن البيوت ومودات القلوب. وفيها الفرح بالعمل الصالح وآثاره في الضمير وفي الحياة.. وليس المال إلا عنصراً واحداً يكفي منه القليل حين يتصل القلب بما هو أعظم وأبقى وأزكى عند الله. وأن الحياة الطيبة في الدنيا لا تنقص من الأجر الحسن في الآخرة. وأن هذا الأجر يكون على أحسن ما عمل المؤمنون العاملون في الدنيا وستضمن هذا تجاوز الله لهم عن السيئات فما أكرمه من جزاء"[٢].

وتأمل قوله تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً..﴾[٣] فالله تعالى لم يقل فلنغنينه، أو فلنوسعنّ عليه، أو لنعطينّه المال الكثير، وما شابه ذلك؛ بل قال: ﴿فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً﴾ والحياة الطيبة ليست شرطاً أن تكون مصحوبة بالمال الكثير، أو الغنى الوفير، أو الحصول على متع الدنيا وشهواتها..

---

(١) سيكلوجية السعادة، مايكل أرجايل، ترجمة فيصل يونس، ص (٢١٤)، نقلاً عن كتاب مدخل إلى التنمية المتكاملة، د. عبدالكريم بكار، ص (١٩٧).

(٢) في ظلال القرآن، سيد ٤/ ٢١٩.

(٣) سورة النحل، آية: ٩٧.

وإنما الحياة الطيبة هي في قول الرسول ﷺ: "من أصبح منكم معافىً في جسده، آمناً في سربه، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا"[١].

ولهذا يقول الحكيم:

إذا كنـــت ذا قلـــب قـــنوع فأنـــت ومـــالك الدنـــيا ســـواء

(١) أخرجه ابن ماجه برقم ٤١٤١، وصححه الألباني، انظر: صحيح سنن ابن ماجه ٢/٣٩٩.

٥- التفكير الإيجابي:

التفكير الإيجابي هدف سام، يتطلع إليه كل إنسان، ليتجنب الكثير من الأخطاء الناجمة عن الانطلاق في هذه الحياة بلا تخطيط أو تنظيم. فبعض الناس يترك حياته تبعاً للظروف تقوده وتتصرف فيه، وردود أفعاله حيالها تكمن في تلقي الصدمات والملمات.

وبعد أن تفجأه الأحداث وتقعده المشكلات، يبدأ بالبحث عن العلاج والمساندة، دون أن يعمل -من البداية- شيئاً للوقاية منها، أو إيجاد السبل المعينة لتجنبها.

والمشكلات -كل المشكلات- إنما تنشأ بمستوى معين من التفكير، ولا يمكن تغييرها بنفس المستوى، بل لابد من رفع مستوى التفكير أولاً؛ بإعادة برمجة الحياة بصورة إيجابية، وبما يتوافق مع المنطق والواقع، من خلال القراءة المثمرة، والاستفادة من التجارب المكتسبة، والمشاركة في دورات الذات التطويرية.. ونحو ذلك مما يُثري الشخص ويسدد نواحي النقص عنده، ويرفع من مستوى تفكيره، ليتجنب الكثير من الضغوط التي قد يصنعها بيده، وقد تكلفه سعادته وطمأنينته.

وقد أوضح القرآن الكريم وبيّن أن ما عليه الإنسان من شقاء وسعادة ما هو إلا مسؤوليته ونتاج فكره، وأنه إذا أراد أن يغير من حاله فعليه أولاً أن يغير من مستوى تفكيره، قال تعالى: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡ﴾[(١)].

ولهذا يقول العلاّمة ابن سعدي -رحمه الله-: "اعلم أن حياتك تبع لأفكارك، فإن كانت أفكاراً فيما يعود عليك نفعه في دين أو دنيا، فحياتك طيبة سعيدة. وإلا فالأمر بالعكس"[(٢)].

---

(١) سورة الرعد، آية: ١١.

(٢) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة، ص ٣١

ويؤكد علماء التربية والنفس - أيضاً - أن معظم الأمراض النفسية الناجمة عن ضغوط الحياة وأحداثها، إنما هي في الأصل، نتيجة لأنماط خاطئة في التفكير[1].

ويؤكد ديل كارنيجي ذلك بقوله "حياتك من صنع أفكارك"[2].

ولتوضيح ما مضى سنعرض لبعض النماذج، التي يتبين منها أثر هذا التفكير الخاطئ في تراكم الضغوط ونشوء القلق والاضطراب النفسي:

نماذج من آثار التفكير السلبي:

النموذج الأول: النظرة القاصرة لمفهوم الزواج:

العلاقة بين الزوجين تعتبر من أهم مقومات الحياة، بل هي محور وجودها، وأي اضطراب -مؤثر- فيها يعد أحد أهم العوامل الرئيسة، بل هو العامل الأول، في حدوث القلق النفسي، والاضطراب الانفعالي.

ذلك أن الحياة الزوجية شراكة لصيقة، وعلاقة دائمة، وأي اضطراب فيها، يحوّل الحياة إلى جحيم لا يطاق وعذاب لا يحتمل، وخاصة على الزوجة المغلوب على أمرها غالباً، حيث يؤدي الظلم أو القسوة أو التسلط أو الخشونة المستمرة من جانب الزوج، إلى اضطرابها النفسي وسوء توافقها الأسري. فتفقد ثقتها بنفسها، وتنظر إلى الحياة نظرة سوداوية، ملؤها القلق المزمن والإحباط المؤلم.

وبالطبع سينعكس هذا كله على الزوج وعلى الأولاد، فتشقى الأسرة بكاملها، وتتراكم الضغوط عليها من كل جانب.

---

(١) انظر: القلق وكيف نتخلص منه، د. زهير السباعي و د. شيخ ادريس، ص ١٠١.
وانظر: نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، د. محمد محروس الشناوي، ص ٩٥.
وانظر: الاكتئاب، اضطراب العصر الحديث، د. عبد الستار ابراهيم، ص ١٦٤..
وانظر: جدد حياتك، محمد الغزالي، ص ١٠٥.

(٢) دع القلق وابدأ الحياة، ص ١٤٠.

ومرد ذلك ليس عائداً إلى عدم حصول التوافق، أو فقد المحبة بين الزوجين أساساً؛ وإنما ذلك عائد في الغالب إلى الطريقة الخاطئة في تفكير بعض الأزواج، ونظرتهم القاصرة إلى مفهوم الزواج، حيث يكتسب بعض الأزواج من ضعف المرأة ورقتها مصدر قوته وسطوته، فيتكئ على مفهومه الخاطئ لمبدأ القوامة، ويجعلها سبباً لتعاليه وظلمه ... فيثور لأدنى مشكلة ... ويعنّف لأتفه الأسباب ... ويقيم الدنيا ولا يقعدها عند أدنى تقصير في حق من حقوقه ... في حين لا يرعى لها حقاً ولا يخفض لها جناحاً.. وليس هذا فحسب، بل يريد منها أن تكون مخلوقاً كاملاً في كل شيء، وما علم أنها لو كانت كذلك لما استقامت الحياة الزوجية التي تقوم على التوازن والتكامل بين رقة المرأة وضعفها وقوة الرجل وقوامته. فالمرأة مخلوق ضعيف، تتعبها جداً ضغوط الزوج وسوء معاملته، فيكفيها أنها تتعب لترتاح أنت.. وتسهر لتنام أنت.. وتشقى لتسعد أنت.. وهي لا تريد منك إزاء هذا كله إلا القليل لتعطيك الكثير.

ولو أحسن أحدنا طريقة تفكيره، وابتعد عن النرجسية وحب الذات والعناد وأشعر الآخر باحترامه وبوجوده وكيانه، لأمكن تجنب الكثير من المشكلات والضغوط، ولكن طريقة التفكير الخاطئ، والنظر إلى الحياة الزوجية نظرة أُحادية، وعدم احترام الرأي الآخر، وفرض السيطرة واستخدام القرارات المجحفة، هي العامل الأول -في اعتقادي- في بروز المشكلات وتراكم الضغوط.

ولو فهم كثير من الرجال معنى حديث الرسول ﷺ "لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقاً رضي منها آخر"(١) لعلم الزوج أن في زوجته إيجابيات كثيرة ومحاسن جليلة، ينبغي أن يلتفت إليها ويذكّر نفسه بها، لتذبل وتتقلص تلك العيوب التي كان ينظر إليها

(١) مسلم، كتاب الرضاع، برقم ٣٦٧٢.

بعين واحدة[١].

ولو فكّر الزوج تفكيراً واقعياً، لعلم أنه هو أيضاً لا يخلو من النقائص والعيوب، فكيف ينشد الكمال من غيره وينسى نفسه!!

وطالما أن أحدهما لا يفهم من العلاقة الزوجية إلا أن الطرف الآخر ينبغي أن يوافق مزاجه وذوقه في كل شيء، فلا سبيل لاستمرارها؛ وإنما السبيل إلى ترابطها وتغذيتها أن ينظر كل منهما على أن العلاقة بينهما ينبغي أن تكون قائمة على التنازل والقناعة والتكيف مع الطرف الآخر، مع سعيهما إلى إصلاح ما يمكن إصلاحه، وتهذيب ما يمكن تهذيبه من العيوب والنقائص. والعاقل هو الذي لا يهدم حياته بيده، وإنما يبذل قصارى جهده ليتلاءم ويتكيف مع الطرف الآخر على قدر استطاعته.

ولكي يتجاوز الزوجان مثل هذه المشكلات، ويكون لحياتهما الزوجية معنى، ويصبح شعارها الألفة والمحبة؛ لابد من تعزيزها بالمشاعر المتبادلة والعواطف الجيّاشة والتقدير الإيجابي عند كل مبادرة أو خدمة يسديها أحدهما للآخر، فإن لهذه الأمور الدافع الأكبر في تقوية المودة والعلاقة بين الطرفين، بل هي من أهم المنابع التي تغذي الحياة الزوجية وتجددها. ويوم أن تذبل هذه المشاعر والأحاسيس المتبادلة؛ تذبل معها قوة العلاقة العاطفية التي هي ملح الحياة الزوجية وأساسها، وبدونها تصبح العلاقة الزوجية باردة لا طعم لها وجامدة لا حياة فيها، يسودها الفتور، ويغلّفها الروتين، ويصبغها الملل، حتى تصبح قابلة للانفجار عند أدنى حدث أو موقف ضاغط.

بهذا المفهوم وبهذه الواقعية، يمكن تغيير التفكير الخاطئ أو تعديله، ليحصل التوازن والتكامل، وتستقيم الحياة، ويتجنب الزوجان وأسرتهما الضغوط النفسية، التي تحيل الحياة إلى ألم دائم، وشقاء مستمر.

---

(١) ويمكن اللجوء إلى هذا الأسلوب النبوي العظيم من قبل الطرفين، فهو من أعظم الأساليب المجرّبة التي تهوّن مشكلات الحياة الزوجية إذا وقعت، وتخففها إذا نزلت. فجربه لترى نتائجه الهائلة، بدلاً من الانكفاء على الأحزان واسترجاع الأوجاع عند كل مشكلة بلا طائل.

ولكن ... حينما تكون الضغوط خارجة عن الإرادة.. أو لا يستطيع الزوج السيطرة على انفعالاته، لسبب أو لآخر، فهنا لابد من البحث عن العلاج والمساندة من الخارج، كأن يتم عرض مثل هذه المشكلات -إذا كثرت وتنوعت- على الصديق المخلص الواعي الذي يثق الشخص بقدراته وإمكاناته، أو على الطبيب والمعالج النفسي وهذا أفضل وأكمل.

أما إذا كان السبب في كثرة حصول المشكلات واستمرارها، عائداً إلى عدم التوافق والانسجام أصلاً بين الزوجين، فإن المشكلات لن تنتهي ولن تتوقف؛ بل ستستمر وتتجدد، وهنا لابد من وضع حد لاستمرار هذه الضغوط وتراكمها -وذلك بعد استنفاذ كافة الحلول الممكنة- فإما أن يرضى الزوجان بما قسمه الله لهما، ويسعى كل منهما إلى التنازل ومحاولة تقريب وجهات النظر ما أمكن، أو أن يفكرا تفكيراً إيجابياً ويوازنا بين الطلاق وآثاره، أو استمرار الضغوط وتراكمها، قال تعالى: ﴿فَإِمْسَاكٌ بِمَعْرُوفٍ أَوْ تَسْرِيحٌ بِإِحْسَانٍ﴾[1].

النموذج الثاني: الحساسية المفرطة:

هناك صنف من الناس يكون مثالياً في نظرته وتعامله، ويريد من الناس أن يكونوا كذلك -وهذا محال- فيصاب بصدمات متعددة ومتتالية نتيجة حساسيته الزائدة في تعامله مع الآخرين، فيحوّر كلماتهم وأفعالهم تجاهه، ويترجمها إلى غير مقصودها، ويخضع لوسواس الشك في الآخرين ونياتهم، حتى يصبح مبدأ من مبادئه، فيقف عند أدنى مشكلة أو موقف ويبالغ في إشباعه تفكيراً وتحليلا، فيجد الشيطان في ذلك مدخلاً فيزيد من أواره حتى تصبح المشكلات التافهة؛ خيالات وأفكار وهمية لا حقيقة لها، فيظن

(١) سورة البقرة، آية: ٢٢٩.

أن الناس ضده، وأن المؤامرات تحاك للإيقاع به، ومن ثم تتحول هذه الخطرات والأفكار الوهمية إلى وساوس قاهرة تشغله وتقلقه.

ولمثل هؤلاء يقول الإمام ابن القيم -رحمه الله-: إياك أن تمكن الشيطان من بيت أفكارك وإرادتك فإنه يفسدها عليك فساداً يصعب تداركه، ويلقي إليك أنواع الوساوس والأفكار المضرة، ويحول بينك وبين الفكر فيما ينفعك، وأنت الذي أعنته على نفسك بتمكينه من قلبك وخواطرك فملكها عليك، فمثاله معه مثال صاحب رحى يطحن فيها جيد الحبوب، فأتاه شخص معه حمل تراب، وبعر، وفحم، وغثاء ليطحنه في طاحونته، فإن طرده ولم يمكنه من إلقاء ما معه في الطاحون استمر على طحن ما ينفعه.

وإن مكّنه من إلقاء ذلك في الطاحون أفسد ما فيها من الحب وخرج الطحين كله فاسداً.

والذي يلقيه الشيطان في النفس لا يخرج عن الفكر في أنواع الفواحش والحرام، أو في خيالات وهمية لا حقيقة لها، أو في باطل، أو فيما لا سبيل إلى إدراكه من أنواع ما طوي عنه علمه، فيلقيه في تلك الخواطر التي لا يبلغ منها غاية، ولا يقف منها على نهاية، فيجعل ذلك مجال فكره، ومسرح وهمه[1].

وللوقاية من مثل هذه الأفكار والوساوس، حتى لا تصبح عادة متأصلة عند الشخص ومن ثم يصعب التخلص منها؛ يرشدنا -أبو الطب النفسي- الإمام ابن القيم -رحمه الله- إلى ضرورة مراقبة هذه الأفكار والخواطر وقطعها من بدايتها، قبل أن تتمكن فتصبح عادة يصعب الخلاص منها فيقول: "دافع الخطرة [أي ما يخطر في البال] فإن لم تفعل صارت فكرة، فدافع الفكرة فإن لم تفعل صارت شهوة، فحاربها، فإن لم تفعل صارت عزيمة وهمة، فإن لم تدافعها صارت فعلاً، فإن لم تتداركه بضده صار

(١) انظر: الفوائد، ص ٢٢٧.

عادة فيصعب عليك الانتقال عنها"[١].

النموذج الثالث: الخوف من المستقبل:

في ظل مشكلات العصر المعقّدة، والأزمات السياسية المتقلّبة، والاقتصاديات العالمية المتردية، والأوضاع المادية المتغيرة؛ أصبح كثير من الناس -وبالذات الذين هم على وشك التخرج من مراحلهم الدراسية المتعددة، والباحثون بعد تخرجهم عن الوظائف المختلفة- يضعون أيديهم على قلوبهم متسائلين بكل حسرة وألم:

كيف سيكون وضعهم في مستقبلهم المجهول؟! هل سيجدون مجالات دراسية تفتح أبوابها لهم؟! أو دورات تؤهلهم؟! أو جامعات تقبلهم؟! وهل سيجدون وظائف تناسبهم؟! أو مجالات تجارية تصلح لهم؟! وما شابه ذلك من التساؤلات التي تنم عن خوف وفزع من المستقبل!!

ويزداد الأمر سوءاً حينما يتولد لدى البعض شعور بالخيبة وفقد الأمل؛ فعصر الطفرة قد ولّى، ومستوى المعيشة ما زال في ارتفاع مستمر، وأنماط الحياة ولوازمها تُلح عليه وبقوة؛ أن يستمر على مستوى معين من معيشته، وألا يتنازل عن شيء من رفاهيته، وبالإضافة إلى همّ التفكير في الحصول على وظيفة مناسبة؛ هو في الوقت نفسه مطالب بامتلاك مركب وزوجة ومنزل، أصبح مجرد التفكير في أحدها يشكل هاجساً مرعباً وعبئاً ثقيلاً وهماً كبيراً.. هذا الصراع وغيره ولّد ضغوطاً نفسيةً جعل البعض يخشى ويخاف؛ بل ويمرض من كثرة التفكير في المستقبل، وما يحمله من إرهاصات مقلقة محبطة!!

ونتيجة لذلك، يعيش كثير من أبناء جيلنا في بؤس وشقاء، وتعاسة وبلاء، يغلّفون حياتهم بالتشاؤم، ويقضون عليها بالخوف من افتراضات مبنية على الظن والتخمين!!

---

(١) المرجع السابق، ص ٤٦.

والمرء حينما يسترسل في تفكيره في أمر مستقبله وآماله وأمانيه، فإنه ينطلق في خط لا نهاية له، وما أسرع الوساوس والأوهام إلى اعتراض هذا التفكير المرسل، ثم تحويله إلى هموم جاثمة وهواجس مؤلمة..

وسبب ذلك كله ضعف ثقة البعض بالله تعالى، ونقص توكلهم عليه سبحانه، وإغراقهم في التفكير باستشراف المستقبل وما سيكون عليه بتحليلات سلبية ونظرات سوداوية، وقصور مفاهيمهم حول الهدف من خلقهم، واعتمادهم على أنفسهم وعلى غيرهم في بحثهم عن أرزاقهم دون الاعتماد على خالقهم ورازقهم، مستجيبين في ذلك لدواعي الطمع والجشع والطموحات المبالغ فيها!! واعتقاد البعض منهم أن الرزق بيد بشر مثلهم يملكون ضرهم أو نفعهم، وأن الرزق منوط بالشهادة، فحسب فعلى قدر شهادة الإنسان يكون رزقه!! وظن البعض منهم أن الإنسان لا يمكن أن يعيش حياة هانئة إلا بوجود وظيفة مناسبة!!.

إلى غير ذلك من الأفكار والمفاهيم الخاطئة التي تدل على خلل كبير في العقيدة والتفكير، ولا ينتج عنها إلا الهم والغم، والتشاؤم والقنوط، والإحباط وخيبة الأمل..

ولهذا فإن التوكل على الله تعالى والثقة الجازمة بأنه الرازق الذي لا يُضيع أحداً من خلقه، هو ما نحتاجه اليوم، لتهدأ كثير من النفوس اللاهثة، وترتاح كثير من القلوب المتعبة، التي أعياها التفكير في قضية رزقها ومستقبلها، إذ ما زال كثير من الناس على مستقبلهم خائفين، وعلى أرزاقهم متوجسين، فهم قلقون مهمومون مغمومون مشدودوا الأعصاب، يتابعون المستجدات العالمية بقلق وترقب، ويحللونها بتحليلات متشائمة مرجفة، فيبالغون في خوفهم على أعمالهم وتجارتهم، لا يهنأون بنوم ولا يقظة، ولا سفر ولا إقامة، حتى ضيقوا على أنفسهم وانشغلوا عن أسرهم، فأصيب كثير منهم بأمراض القلق والضغط والقولون والسكر وضيق التنفس..، لضعف إيمانهم وقصور ثقتهم بخالقهم ورازقهم، واعتقاد البعض منهم أن رزقهم بيد بشر مثلهم

يملكون ضرهم أو نفعهم، حتى بدأنا نسمع بعض العبارات التي تدل على ذلك كقولهم (فلان قطع رزقي!!) وقولهم (قطع الأعناق ولا قطع الأرزاق!!) وقولهم (فلان رزقي بيده!!) إلى غير ذلك من العبارات التي تنم عن خلل عقدي كبير، ويسببها يصاب كثير من الناس بالخوف والفزع من المستقبل، مع أن ديننا قائم على أن الإنسان لا يملك لإنسان مثله نفعاً ولا ضراً إلا ما شاء الله، يقول الرسول ﷺ لابن عباس -رضي الله عنهما-: ".. واعلم أن الأمة لو اجتمعوا على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، ولو اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رفعت الأقلام وجفت الصحف"(١).

وأقبح من هذا كله، أننا بدأنا نسمح أن هناك من يُحجم عن الإكثار من إنجاب الأولاد بزعمهم أن الوضع الاقتصادي وارتفاع تكاليف المعيشة لا يساعد على ذلك، يقول العلامة محمد بن عثيمين -رحمه الله-: "لقد ضل ضلالاً مبيناً من أساء الظن بربه فقال لا تكثروا الأولاد تضيق عليكم الأرزاق!!. كذبوا ورب العرش فإذا أكثروا من الأولاد أكثر الله رزقهم، لأنه ما من دابة في الأرض إلا على الله رزقها"(٢).

وقد عاب الله -تعالى- على مثل هذا الصنف من الناس هذا الاعتقاد الخاطئ فقال -سبحانه-: ﴿وَلَا تَقْتُلُوٓاْ أَوْلَٰدَكُم مِّنْ إِمْلَٰقٍ [أي: من فقر] نَّحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ﴾(٣).

وأكد على ذلك في آية أخرى فقال: ﴿وَلَا تَقْتُلُوٓاْ أَوْلَٰدَكُمْ خَشْيَةَ إِمْلَٰقٍ نَّحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ إِنَّ قَتْلَهُمْ كَانَ خِطْـًٔا كَبِيرًا﴾(٤).

---

(١) أخرجه الترمذي برقم (٢٤٤)، وقال حديث حسن صحيح.

(٢) شرح رياض الصالحين، ابن عثيمين: (٢/٥١٩).

(٣) سورة الأنعام، آية: ١٥١.

(٤) سورة الإسراء، آية: ٣١.

وليطمئن الإنسان على رزقه، وأن ما قُدر له يكون، فقد بين ﷺ أنه لن تموت نفس حتى تستكمل رزقها، يقول الرسول ﷺ: "أيها الناس: اتقوا الله وأجملوا في الطلب فإن نفساً لن تموت حتى تستوفي رزقها، وإن أبطأ عنها. فاتقوا الله وأجملوا في الطلب. خذوا ما حل، ودعوا ما حرم"(١).

وكيف يخشى الإنسان على رزقه ومستقبله وقد بين الرسول ﷺ أن الله كتب الرزق وتكفل به للإنسان حينما كان في رحم أمه، يقول ﷺ: "إن أحدكم يُجمع خلقه في بطن أمه أربعين يوماً نطفة، ثم يكون علقة مثل ذلك، ثم يكون مضغة مثل ذلك، ثم يُرسل إليه الملك، فينفخ فيه الروح، ويؤمر بأربع كلمات: بكتب رزقه وأجله وعمله وشقي أو سعيد.."(٢).

وما دام الأمر كذلك فلا تخشى على رزقك، ولا تُتعب نفسك وتشقيها بالتفكير في أمور مستقبلية مجهولة، أمرها إلى الله تعالى وليس إلى أحد من خلقه، فالله تعالى قد كتب ما كان، وما يكون، وما سيكون، وما لم يكن كيف يكون لو كان، ورزقك مما سيكون وقد كتبه الله لك وتكفل به وأنت في رحم أمك، فما كُتب لك سيأتيك لا محالة، وما عليك سوى بذل السبب مع عدم التعلق به، فاعقلها وتوكل، وإلا فهيئ نفسك لعناء دائم وشقاء مستمر(٣).

النموذج الرابع: عدم إدراك عواقب الأمور:

وأمثلتها كثيرة جداً، لعل من أهمها ما أفرزته الحضارة الغربية من شيوع النزعة الاستهلاكية بين كثير من المسلمين، فكان لذلك أثره البالغ لدى معظم الناس لمضاعفة

---

(١) أخرجه ابن ماجه، رقم (٢١٤٤)، وصححه الألباني، انظر صحيح سنن ابن ماجه: (٦/٢).

(٢) أخرجه البخاري برقم: ٣٢٠.

(٣) وللمزيد من ذلك انظر: كتاب لماذا الخوف من المستقبل؟ للكاتب.

دخلهم طمعاً في المزيد من الأجور. وفي سبيل ذلك أيضاً انطلق البعض وتسابقوا على البنوك وشركات التقسيط لتحقيق مصلحة عاجلة، وأمور كمالية لا ضرورة لها في كثير من الأحيان.

هذه السياسة الاستهلاكية أدت إلى فشو ظاهرة التقسيط وانتشارها بشكل واسع مما حدى بالبنوك وشركات التقسيط إلى المنافسة المحمومة بينها، والتفنن في تقديم الإغراءات المختلفة لاستجلاب الزبائن بأسلوب ظاهره الشفقة والتوسعة، وباطنه الهم والشقاء، حتى أصبح راتب البعض لا يكاد يفي بأقساط الدَّين، وماء وجهه لا يكفي لمواجهة الكفلاء الذين أحرجهم ليكفلوه هنا وهناك.

ونتيجة لكثرة الأقساط وشدة وقعها على صاحبها، وعدم استطاعته الوفاء بها؛ يتهرب البعض منهم عن السداد، فيترتب على ذلك إضراراً بالكفلاء، وهم غالباً إما قريب أو صديق؛ فينتج عن ذلك مشكلات عدة يأتي في مقدمتها، تقطّع أواصر القربة وصلة الرحم والمحبة والصداقة والتكافل، حتى بدأت تظهر بعض الأمثال التي تؤجج ذلك كقولهم عن الكفالة "أولها شهامة، وأوسطها ندامة، وآخرها غرامة"!!.

وآثار ذلك كله؛ هموم موجعة، وغموم محبطة، وأكدار مقعدة، ولا عجب والحال كذلك أن تُمثل المشاكل المادية ٧٠٪ من ضغوطات الحياة، ففي دراسة نشرتها مجلة "ليديز هوم" أشارت إلى أن ٧٠٪ من القلق مرجعه إلى المشكلات المالية[١].

وعليه فإن الشراء بالتقسيط لغير ما ضرورة ملحة وفي حدود المقدرة التي لا تثقل كاهل الشخص -بحيث لا يزيد قسط السلعة الشهري عن عُشر الراتب- تُعد حماقة، وخطوة في منحدر الدَّين يتبعها خطوات لا نهاية لها[٢].

---

(١) انظر: دع القلق وابدأ الحياة، ديل كارنيجي، ص ٢٨٥.

(٢) انظر: الهم والقلق، عبدالله الجعيثن، ص ٦٦.

النموذج الخامس: الطموح المبالغ فيه:

ومن آثار التفكير الخاطئ الذي يؤثر في صحة الإنسان ويجلب له الهموم والغموم؛ الطموح المبالغ فيه، والآمال التي تتجاوز حدود الإمكانات، فيظن الشخص أنه بمقدوره أن يحصل على كل ما يفكر فيه، فيضع لنفسه أهدافاً فوق قدراته، كأن يريد أن يحصل على منصباً أو وظيفة اجتماعية مرموقة وهو غير مهيأ علمياً أو مادياً لذلك، أو يتمنى الزوجة الفلانية ذات الصفات المثالية، وقد تكون فوق مستواه الاجتماعي أو الثقافي أو المادي.

أو يضع في مخيلته أهدافاً فوق إمكاناته المادية، كأن يتمنى أن يملك المنزل أو المركب الذي يصعب على مثله امتلاكه... أو ما شابه ذلك من التفكيرات الخاطئة التي تجعل الإنسان يصطدم فيها مع الواقع، فتتحول حياته إلى صراع نفسي مؤلم تؤثر في صحته وتؤدي إلى عدم توافقه.

ولو عدنا إلى الوراء قليلاً وتذكرنا حال الآباء والأجداد؛ لوجدنا أن شعورهم بالرضا والسعادة كان هو الغالب على حياتهم، رغم ضيق ذات اليد وشظف العيش الذي كانوا عليه، ولعل السر في ذلك أن طموحاتهم كانت أقل، وآمالهم كانت أضيق.

وما ذكرناه هنا ينبغي أن لا يفهم منه أنه دعوة إلى أن يعيش المسلم دون طموحات، ولكنه دعوة إلى أن تكون الطموحات مشروعة، ممكنة التحقيق، ومتناسبة مع الإمكانات المتاحة.

ولكي لا يقع المسلم فريسة لرغباته بعيدة المنال، فقد أرشدنا رسولنا صلى الله عليه وسلم إلى ما يجنبنا الصراعات المؤلمة والإحباطات الموجعة، فقال "انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم فهو أجدر ألا تزدروا نعمة الله"[1].

---

(١) مسلم، كتاب الزهد والرقائق، برقم ٥٢٦٤.

وقال أيضاً "من رأى من فُضل عليه في الخلق والرزق فلينظر إلى من هو أسفل منه ممن فضل عليه فإنه أجدر ألا يزدري نعمة الله عليه"[١].

ولكي يقطع المسلم حبل مثل هذه الأفكار التي تؤثر فيه، وتجعله يحاكي من هم فوق مستواه -وليس بقادر- فمن الأفضل له في هذه الحال ألا يصاحب إلا من هم في مستواه، يقول عون بن عبد الله بن عيينه -رحمه الله-: "صحبت الأغنياء فلم أر أحداً أكبر هماً مني، أرى دابةً خيراً من دابتي وثوباً خيراً من ثوبي. وصحبت الفقراء فاسترحت"[٢].

النموذج السادس: الفراغ القاتل:

هناك صنف من الناس -وأرجو ألا تكون منهم- لديهم شيء من حب العزلة والانطواء، يرابطون الليل والنهار في منازلهم، لا يبرحونها إلا للضرورة، ولكثرة الفراغ عندهم ؛ يخلقون المشاكل خلقاً، فيدققون في كل صغيرة وكبيرة، ويسألون عن كل غامض وجلي، ويتابعون كل دقيقة وجليلة، ويتدخلون في كل شاردة وواردة، فيشقون أنفسهم وأسرهم معهم، فيصبح البيت ككرة الثلج المتدحرجة، مشاكله تكبر وتزداد مع مرور الأيام.

ومثل هؤلاء يصنعون شقاءهم وشقاء أسرهم بأيديهم. لذا لابد من إيقاظهم من غفلتهم، وتبصيرهم بخطورة عملهم، ومساعدتهم على تلمس طريقهم، للخروج من معاناتهم وقبل ذلك معاناة أسرهم، ولن يتحقق ذلك إلا بضرورة إشغال النفس بالعمل -أياً كان نوعه- يمضي فيه الشخص وقته، ويجدد نشاطه، ويوسع على أهل بيته، وهو متنوع ومتعدد، منه:

---

(١) سنن الترمذي، كتاب اللباس برقم ١٧٠٢.

(٢) سنن الترمذي، نفس الكتاب والرقم.

البحث عن عمل مسائي مناسب لميول الشخص واهتماماته.. أو الانخراط في عمل تجاري مفيد.

إشغال النفس في مجال العبادة الرحبة، من صلة الرحم، والمشاركة في العمل التطوعي الذي يرى فيه الإنسان ثمرات عمله، فيُسر ويسعد به.

المشاركة في برنامج يومي أو شبه يومي، في أحد المراكز الرياضية القريبة، والإنشغال فيه بما يحويه من ألعاب رياضية مختلفة، ومسابح متنوعة، وأنشطة متعددة.

المشاركة مع الزملاء أو الأصدقاء أو الأقارب في رحلاتهم ولقاءاتهم ودورياتهم وزياراتهم.

وإذا كان لابد من ملازمة المنزل، وعدم القدرة أو الرغبة في الخروج منه، فلا أقل من إشغال النفس وتعليلها بأعمال المنزل المتعددة من إصلاح وتركيب وإضافة أو زراعة أو تربية للطيور والحيوانات وما شابه ذلك.. أو بالقراءات المتنوعة، أو مشاهدة البرامج المرئية المفيدة، أو بالحاسب الآلي، أو الدخول في عالم الانترنت والشبكة العنكبوتية وزيادة مهارة الاتصال والتعامل مع الجهاز، بالمشاركة في الدورات التدريبية ونحو ذلك من الأعمال المتنوعة، التي تُغيّر من نفس الإنسان، وتخرجه من فراغه وانطوائه، وتضييقه على نفسه وأهله وأولاده.

وللزوجة دور كبير في مساعدة زوجها على تنظيم وقته، بتشجيعه وتحفيزه ودفعه لاختيار المناسب من العمل الذي يُشغل فيه وقته، بما يتوافق مع اهتماماته وميوله. وفي هذا تجديد وترويح وإشغال للنفس من عناء الفراغ القاتل، وإعطاء أهل البيت شيء من الفسحة، يخلون فيه مع أنفسهم، ويتنفسون راحتهم، وينصرفون لأعمالهم، ويمارسون اهتماماتهم بكل راحة وخصوصية.

ولا يعني هذا أن يهمل الإنسان أسرته، وينسى حقوقها وواجباته تجاهها، كما أنه ليس تزكية للمقصرين بحق أسرهم، الذين لا يعرفون منازلهم إلا عند الأكل أو النوم. فكلا الطرفين ذميم.

فالاعتدال والتوسط من سمات الأسوياء، وصفات العقلاء، فكن واحداً منهم تسعد أيامك وتصفو حياتك.

النموذج السابع: عدم الرضا بالواقع:

هناك أمور جُبل عليها الإنسان، ولا يملك تغييرها أو تعديلها، كوجود جوانب نقص في الخلقة، أو العجز عن الوصول إلى الكمال، أو وفاة عزيز، أو حصول إعاقة مزمنة... إلخ.

فإذا لم يتقبّل الفرد مثل هذه الحقائق الحتمية، فإنه سيجعل من نفسه هدفاً لكثير من ألوان التعاسة والاضطراب، واستمراره في تبديد طاقته في التفكير فيها لن يعود عليه بفائدة، بل سيؤدي في النهاية إلى تضخيم توتره النفسي والانفعالي منتهياً به إلى مضاعفات من الشقاء أكبر بكثير من المشكلة أو الموقف ذاته[1].

وعليه فإن هناك أموراً كثيرة في حياتنا، لايمكن تعديلها ولا أمل في إصلاحها، فإذا لم نتقبلها كما هي ونطرح الانشغال بها جانباً فإننا سنعيش صراعات محبطة ومؤلمة، تؤثر في صحتنا، وتطفئ بهجة حياتنا.

النموذج الثامن: الإهمال واللامبالاة:

كثير من الناس يُعرّض نفسه للاستجابة لكثير من الضغوط والمواقف المؤلمة بسبب عدم مبالاتهم في أسلوب حياتهم، وضيق أفقهم بعدم تقديرهم لعواقب الأمور، وفي النهاية يقعون فريسة سهلة للمواقف والضغوط التي كان يمكن تحاشيها وتجنب الوقوع فيها لو أحسن أحدهم طريقة تفكيره واحتاط لذلك بشيء من التخطيط اليسير، ومن ذلك مثلاً:

---

(١) انظر: الاكتئاب، د. عبد الستار إبراهيم، ص ١٦٤.

مبالغة البعض وإسرافهم في كثير من المشتريات التي قد يكون معظمها كماليات لا حاجة لها من أثاث أو مركب أو منزل.. إلخ، مما يدفعه إلى الاستدانة حتى يوقع نفسه في مشاكل مادية لا قدرة له على مواجهتها، فيعيش هو وأسرته في ضائقة مالية موجعة، والمشكلات المادية عادة هي من أشد الضغوط – بعد العاطفية – التي تؤثر في حياة الإنسان وتحوّل حياته إلى جحيم لا يطاق.

ومن ذلك -أيضاً - إهمال كثير من أولياء الأمور مسؤولية تربية أبنائهم وبناتهم، وترك ذلك لوسائل الإعلام الماجنة وصحبة السوء الساقطة.. إلى أن تقع كثير من المحاذير المؤسفة التي قد تكلف الأب والأسرة مستقبل أبنائهم واستقرار حياتهم، فتصبح حياتهم نهباً للهموم والغموم نتيجة الإهمال واللامبالاة التي كانوا عليها.

وللأسف فإن معظم الناس لا يتحركون؛ إلا حين تحيط بهم الضغوط، ولا يستيقظون إلا حينما توجعهم الضربات، ولا يفكرون؛ إلا عند وجود أزمة، ولو استعملوا عقولهم ودبّروا أمورهم قبل وقوع الأحداث، لأمكن تجنب كثير من الضغوط التي لم يحسبوا لها حساباً ولم يلقوا لها بالاً.

٦- ومن أجل وقاية أطفالنا لنا وقفة:

إذا كان لنا أن نستخلص مما سبق دروساً مفيدة ووقفات مهمة، وطالما أننا نتحدث عن الوقاية من آثار الضغوط (والوقاية خير من العلاج)؛ فإننا سنتوقف عند قضية ينبغي أن تكون محط اهتمامنا وتفكيرنا، ألا وهي قضية تحصين أطفالنا وفلذات أكبادنا، وكيفية وقايتهم من ضغوط الحياة ونوائبها، هل تكون بمتابعتهم وحمايتهم وعزلهم عن التعرض للضغوط -قدر الاستطاعة- حتى يصلوا إلى المرحلة التي يصبحون فيها مؤهلين لمواجهتها والتعايش معها؟.

أم تكون بترك الطفل يتعرض لصعوبات الحياة، ويتعامل معها بأسلوبه وبما يملكه من مهارات لتنمو وتتطور من خلال تعامله مع تلك الأحداث؟.

الحقيقة أن كلا الأسلوبين خاطئ، ولا يكسب الطفل الصحة النفسية التي ينبغي العناية بها منذ الصغر، وعدم التهوين من شأنها وأثرها، ليتم تنشئته تنشئة تعينه على مواجهة صعوبات الحياة وقسوتها "وهذا يتطلب منا أن نوجّه أسلوب تربيته وجهة تساعده على تنمية الثقة بإمكاناته، وبمقدرته على التعامل مع صعوبات الحياة مبكراً. ولن يُتاح له ذلك؛ إذا كان كل جهدنا موجهاً فقط نحو حمايته من التعرض للخبرة والتصادم، أو بأن نتولى نيابة عنه القيام بكل مسؤولياته، وحل مشكلاته مع أصحابه وزملائه، واختيار نوع ملابسه، وطعامه...، واتخاذ القرارات نيابة عنه في كل أموره الشخصية.

إن الأسلوب القائم على فكرة خلق مناخ خال تماماً من التوتر، والمسؤولية، وخلق جو يعرف الطفل خلاله أن الأسرة والبالغين حوله هم المسؤولون أساساً عن تقديم الحماية الكاملة، وليس الجهد الشخصي، والمثابرة، والمهارة التي يواجه بها الأمور، يعتبر من وجهة النظر النفسية أسلوباً خاطئاً. فمثل هذا الأسلوب لا يساعد على تنمية

القدرات النفسية، والانفعالية، الملائمة لمواجهة الضغوط والتعامل بكفاءة مع خبرات الحياة. ولا يقل سوءاً عن هذا أن نعرّض الطفل لخبرات وصعوبات (بحكم أننا نريد صقله) ونحن نعرف سلفاً أن عمره ودرجة نضجه لا تسمحان له بالنجاح فيها. فالطفل يحتاج إلى التعرض للتحديات التي تفرضها ضغوط الحياة وأزماتها، ولكنه يحتاج في الوقت نفسه إلى أن نساعده على اكتساب المهارات الضرورية لمعالجة ما تثيره هذه الأزمات من توترات ومشكلات"[1].

وثمة أمر آخر ينبغي التنبيه عليه في هذا المقام، وله علاقة كبيرة وسبب مباشر في ضغوط الحياة وأحداثها، ألا وهو انتشار (اضطرابات الرهاب الاجتماعي) وبالذات في بعض مجتمعاتنا العربية، كونها لا تبالي في التنشئة الاجتماعية منذ الصغر، فالخجل المفرط، واللعثمة، وعدم القدرة على التحدث أمام الآخرين، وتجنب المشاركة في المناسبات الاجتماعية أو الرسمية التي يكون الفرد فيها محط أنظار الآخرين... إلخ.

هذه الاضطرابات وغيرها، يعود السبب المباشر لانتشارها إلى أسلوب التربية الخاطئ في الطفولة، وعدم تشجيع الطفل على المبادرة والتعبير عن النفس، وعدم احترام وتقدير شخصيته، أو عدم السماح له بمقابلة الضيوف والجلوس معهم، وإعطاءه الحرية في المشاركة في أحاديثهم أو نهره أمام الآخرين ونقده بأسلوب جاف وحاد!! إلى غير ذلك، مما يولد مستقبلاً اضطرابات نفسية حادة تعوقه، وقد تعزله تماماً عن عمله وعن الآخرين، ومن ثم ينسحب تأثيرها على الأشخاص المحيطين به، فيعيشوا معه في دوامة آلامه وعذابه.

---

(١) الاكتئاب، د.عبد الستار إبراهيم، ص ٢٨٩-٢٩٠.

أساليب معالجة آثار الضغوط

والتعايش مع أحداث الحياة

أولاً: أساليب دينية:

١- الإيمان بالله وقضائه وقدره.

٢- الدعاء.

٣- الرقية الشرعية.

ثانياً: أساليب طبيعية، وتنقسم إلى قسمين:

١- مهارات أساسية للتعايش مع الضغوط.

٢- خطوات عملية للتعامل مع المشكلات.

ثالثاً: أساليب علمية، وتنقسم إلى:

العلاج النفسي، ومنه:

العلاج العقلاني الانفعالي.

العلاج السلوكي

العلاج النفسي والدوائي، ومنه:

علاج الرهاب.

علاج الوسواس القهري.

علاج الاكتئاب.

أساليب معالجة آثار الضغوط والتعايش مع أحداث الحياة

مدخل:

إن معالجة آثار الضغوط لا تعني التخلص منها، أو تجنبها، واستبعادها من حياتنا، فوجود الضغوط في حياتنا أمر لازم، ولكل فرد منا نصيبه من الأحداث اليومية بدرجات متفاوتة، ووجودها لا يعني أننا مرضى؛ بقدر ما يعني أننا نعيش ونتفاعل مع الحياة، وخلال ذلك وبسببه تحدث أمور متوقعة، ومن ثم فإن علاج الضغوط لا يتم بالتخلص منها –بالضرورة-؛ وإنما بالتعايش الإيجابي معها، ومعالجة نتائجها السلبية.

والتعايش مع الضغوط، تقتضي منا الوقوف عند بعض الأساليب والمفاهيم الأساسية التي قد تخفى على البعض أو لا يفكر فيها، نظراً لانشغاله بتراكم مشكلاته وكثرة همومه، رغم كونها عاملاً أساساً لا غنى عنه، لمن يريد التعامل الجيد مع الضغوط أو التخفيف من آثارها السلبية.

ومواجهة الضغوط والتعايش معها إنما تحصل بثلاثة أساليب: "دينية، وطبيعية، وعلمية، ولا يمكن اجتماعها كلها إلا للمؤمنين، وأما من سواهم فإنها وإن حصلت لهم من وجه وسبب يجاهد عقلاؤهم عليه، فاتتهم من وجوه أنفع وأثبت وأحسن حالاً ومآلاً"[(١)].

وسنقف عند هذه الأساليب ونشبعها بحثاً وتحريراً، وبالذات الأساليب الدينية نظراً لأهميتها وكونها خاصة بالمؤمنين لا ينتفع بها إلا هم، لنقف على أثر هذا الدين في مواجهة آثار الضغوط والتعايش معها.

---

(١) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة، ابن سعدي ص ١١

أولاً:

الأساليب الدينية:

أهمها:

١ - الإيمان بالله وقضائه وقدره.

٢ — الدعاء.

٣ — الرقية الشرعية.

١- الإيمان بالله وقضائه وقدره:

أكدنا فيما مضى أن كثيراً من علماء النفس يتفقون على أن معظم الأمراض النفسية التي يتعرض لها الإنسان نتيجة ضغوط أحداث الحياة؛ إنما هي بسبب أفكار خاطئة، أوحاها الإنسان لنفسه إثر حادث ما، أو موقف معين، وتحولت هذه الأفكار الخاطئة إلى اعتقاد، ومن ثم إلى سلوك.

وتبعاً لذلك فإن جميع مدارس العلاج النفسي تهدف أول ما تهدف، إلى تغيير أفكار المرضى النفسيين عن أنفسهم وعن الآخرين وعن الحياة.

ولكنها تختلف اختلافاً كبيراً في اتباع الأسلوب العلاجي، فلكل منها طريقة تختلف عن الأخرى "غير أنها جميعاً لم تحقق النجاح المرجو في القضاء على الأمراض النفسية أو الوقاية منها"[(١)].

وذلك لكونها تركّز على الجانب المادي من العلاج فحسب، وتهمل الجانب الأهم وهو الجانب الروحي، المتمثل في الدين الإسلامي الذي كفل الحياة الطيبة لمن آمن به واتبعه، والجانب المادي من العلاج أقل وأضعف من أن يحل جميع المشكلات التي يعاني منها الإنسان، فهناك حوادث مفاجئة، ومآسي يعجز العلم عن إيجاد حل لها، ويعجز الإنسان بكل ما أوتي من قوة وسلطان وبراعة من التخلص منها، فالحوادث التي تودي بحياة عائلة بأسرها أو ببعض أفرادها، وحوادث الغرق، والأعاصير، والزلازل والبراكين، والأمراض التي لا شفاء منها، والمتاعب النفسية والعقلية والجسدية التي يعجز الإنسان عن إيجاد وسيلة للبرء منها... إلخ، كل هذه المتاعب والآلام، كيف يتحملها المصابون؟.

---

(١) القرآن وعلم النفس، د. محمد نجاتي، ص ٢٤٥، وانظر: القلق وكيف نتخلص منه، د. زهير السباعي ود. شيخ إدريس، ص٧٥

إن العلاج المادي فحسب، يقف عاجزاً في أحايين كثيرة عن إيجاد حلول ناجعة لمعالجة آثار مثل هذه المآسي والآلام، فإذا لم يكن الإنسان على قدر كبير من الإيمان بالله وقضائه وقدره؛ فإنه لن يستطيع أن يتحملها أو يتعزّى عنها[1]. إن الإيمان بالله تعالى وقضائه وقدره هو الذي يغير النفوس، ويقلب أنماط تفكيرها، من جزع إلى صبر، ومن تسخط إلى رضا، ومن قلق إلى طمأنينة، ومن كآبة إلى سكينة.

ولكي يتبين لك ذلك بصورة واضحة جلية، يكفي أن تقارن بين حال العرب قبل الإسلام وبعده، حيث كانوا قبل الإسلام قبائل متناحرة، أفكارهم منحطة وسلوكياتهم منحرفة.. فقد كان كثير منهم يرى عبادة الأحجار والأوثان قربة وطاعة.. وشريعة الغاب أحكاماً وقوانين .. والسلب والنهب قوة وشجاعة .. ووأد البنات شرفاً وعفة.. الخ.

ثم انظر إلى هذه الأمة بعد أن امتن الله تعالى عليها ببعثة خاتم أنبيائه ورسله محمد ﷺ فحينما جاء إلى هذه الأمة وعندها من الانحراف في التفكير والبعد عن الفطرة ما ذكر نقلهم -من خلال تغيير أفكارهم- من رعاة للإبل إلى ساسة لأرقى الأمم [2].

فمن كان يتصور -مثلاً- أن عمر بن الخطاب رضي الله عنه، هذا الرجل الذي خلد وسيخلد التاريخ اسمه إلى قيام الساعة .. هذا الرجل الذي لن يتكرر في التاريخ الإنساني مرة أخرى .. من كان يتصور أنه كان قبل الإسلام يعيش بلا هدف أو غاية، حتى إنه كان في يوم من الأيام يبحث عن إله يعبده، فإذا لم يجد إلا التمر عبطه وجعل منه إلهاً، وإذا جاع أكله!!.

ومن كان يتصور أن امرأة كالخنساء رضي الله عنها، لما واجهها أحد المواقف الضاغطة في جاهليتها -حينما فقدت أخاها لأبيها صخراً في أحد المعارك- تنهار تماماً،

---

(١) انظر: الإيمان والحياة، يوسف القرضاوي ص ٣٢٣.

(٢) انظر: التوحيد في مسيرة العمل الإسلامي بين الواقع والمأمول، للمؤلف ص ١٣ ومابعدها.

وتملأ الدنيا عليه.. حزناً وشعراً.. وبكاءً وعويلاً، حتى همت بقتل نفسها، تقول رضي الله عنها:

يذكّرني طلوع الشمس صخراً وأذكره لكل غروب شمس
ولولا كثرة الباكين حولي على إخوانهم لقتلت نفسي

ثم انظر إليها بعد أن غيّر الإسلام من أنماط تفكيرها ... تنقلب رأساً على عقب حتى لكأنها امرأة أخرى فتواجه موقفاً أصعب وأشد، فحينما بلغ هذه الأم الثكلى نعي أولادها الأربعة -أُكرر أولادها الأربعة- ماذا كان موقفها! وكيف استقبلت النبأ الفاجعة؟

لقد قالت "الحمد لله الذي شرفني بقتلهم وأرجو من ربي أن يجمعني بهم في مستقر رحمته"[١].

ما الذي غيّر الخنساء من امرأة لم تستطع أن تتمالك نفسها إزاء ذلك الموقف الذي أفقدها رشدها وصوابها.. إلى امرأة صابرة ثابتة بل ولربها شاكرة ..

إنه الإيمان الذي يتحصن به الإنسان من الضغوط والفتن .. وهو المعين على الصبر والجلد وقت المصائب والمحن .. وهو الذي يغير الأفكار غير المنطقية إلى أفكار واقعية سليمة، تتماشى مع الحياة وطبيعتها.

ولنؤكد هذه الحقيقة، نذكر صورة أخرى، يتبين من خلالها الفارق الكبير بين موقف المؤمن والكافر من ضغوط الحياة وأحداثها:

يذكر الكاتب (ديل كارنيجي) في كتابه المشهور (دع القلق وابدأ الحياة) قصة أب "كان سعيداً في حياته الزوجية، وله ابنة كانت كالملاك ترفرف في بيته، فاختطفها الموت وقلب البيت رأساً على عقب، فجعله تعيساً حزيناً، وعزّى الأب نفسه بطفلة أخرى

---

(١) انظر القصة بتمامها في الإصابة في تمييز الصحابة، ابن حجر ٦٧/٨.

بعد عشرة أشهر من وفاة طفلته الأولى ولكن الموت اختطف طفلته هذه أيضاً، تاركاً وراءها أباً وأماً يعيشان بقلق مريع ما عرفاه قط، فسيطر عليهما القلق وأبى مفارقتهما لقد جثم على صدر هذا البيت بكل أعبائه وثقله، والأرق على أعينهما ليل نهار، ولم يذوقا طعم النوم مطلقاً، فأشار عليهما الأطباء بتغيير الهواء والانتقال إلى بيت آخر، ولكن أنّى لهما الابتعاد عن بيت شهدا فيه مرارة بعد سعادة. ومن الأطباء من أشار عليهما لقتل الأرق والقلق، بأخذ دواء منوم، وذلك كتهدئة للأعصاب.

ولكن الطبيعة وقوى الإنسان[1] لم يستطيعا طرد هذا القلق، فكيف القضاء عليه بدواء منوم؟! ولذا عاشا مدة حياتهما ولم يعرفا طعم السعادة، ولا معنى الحياة الحرة الكريمة"[2] أ.هـ.

وقبل أن نعلّق على هذا الموقف، نذكر في المقابل، صورة أخرى لأسرة مؤمنة حصل لها الموقف نفسه، ولك أن تلحظ أثر الإيمان في تباين الموقفين، إزاء مثل هذه الأحداث الضاغطة:

يروي سفيان بن عيينة عن أنس بن مالك رضي الله عنه أنه قال: "اشتكى ابن لأبي طلحة، قال فمات وأبو طلحة خارج. فلما رأت امرأته أنه قد مات هيأت شيئاً ونحّته في جانب البيت. فلما جاء أبو طلحة قال: كيف الغلام ؟ قالت: قد هدأت نفسه وأرجو أن يكون قد استراح. وظن أبو طلحة أنها صادقة. قال، فبات، فلما أصبح اغتسل، فلما أراد أن يخرج أعلمته أنه قد مات، فصلى مع النبي ﷺ، ثم أخبر النبي ﷺ بما كان منها، فقال رسول الله ﷺ: "لعل الله أن يبارك لكما في ليلتكما" قال سفيان فقال رجل من الأنصار: فرأيت لهما تسعة أولاد كلهم قد قرأ القرآن"[3].

(١) وكيف يُرجى من الطبيعة وقوى الإنسان أن تزيلا الهم والغم !!.

(٢) انظر: الشباب ومعركة الحياة، ص ٤٨، نقلاً عن كتاب دع القلق وابدأ الحياة، ديل كارنيجي ص ٥٦.

(٣) البخاري، كتاب الجنائز، رقم الحديث ١٢١٨. وانظر فتح الباري، ١٧١/٣.

في هذين الموقفين اختلفت النظرتان ... وتباين التصوران ... إزاء موقف كل منهما أمام ضغوط الحياة ومصائبها، فالإنسان الذي تتداعى نفسه، وتضيق عليه الأرض بما رحبت، ويفاجأ بالمصائب إذا لاقته، ويتبرم بالآلام إذا مسته، فلا يرضى بما حدث، ويشد الخناق على نفسه، ويحاصر ذاته بعمد من السخط والجزع والرفض والعجز، ويبني حوله أسواراً لبناتها: (لو) و (لولا) و(ليت) و (...)، هذا الإنسان لم يدرك سنن الله في الحياة، ولم يألف قلبه نور الإيمان[1].

ولذا لا عجب أن يسقط أولئك المحرومون -من لذة الإيمان وآثاره- أمام أي موقف ضاغط، فغايتهم وهدفهم من هذه الحياة التمتع بملذاتها والتقلب بخيراتها، وإذا حصل ما ينغص ذلك -ولابد أن يحصل- سقط الواحد منهم أمامها صريعاً لا يستطيع مقاومة أحداثها وضغوطها، وإذا تخلى الإنسان عن ربه فمن الذي يكشف ضره..؟! ويُزيل وحشة قلبه؟! ويّذهب حزنه وقلقه؟! ويُخفف حسرات مصائبه وأزماته؟! ومن الذي يُفرّج همه؟! ويرفع غمّه؟! وينزل السكينة عليه؟! ومن الذي يشرح صدره؟! وييسر أمره؟! ويكسبه الطمأنينة؟! ويعينه على نفسه؟! ويمده بعونه؟! ..

وليتبين لك مقدار الضيق والعذاب حينما يكل الله تعالى الإنسان إلى نفسه؛ تأمل حال المجتمعات الغربية وما آل إليه أمرها، حينما خالفت فطرتها، وانحرفت عن منهج ربها، يقول الدكتور صلاح الخالدي: ".. للأسف فإن الغرب قدم لشعوبه كل ممكن في الرخاء المادي، وذلّل له الشعوب الأخرى، واستنزف خيراتها وطاقاتها، إلا أنه لم يستطع أن يقدم لشعوبه الطمأنينة والراحة النفسية.. ولم يستطع أن يُذيقهم طعم الرضا وأنس الاطمئنان وحلاوة الحياة.. إن هذه القيم والمعاني لا يمكن أن تُشترى بالدولارات ولا باليورو، فهم محرومون من الرضا والطمأنينة والسعادة.. إنهم يعيشون أيامهم،

---

(١) انظر: الشباب ومعركة الحياة ، د. وليد طافش ص ٤٩.

ويتقلبون في حياتهم، ويستخدمون الرفاهية والتنعم المادي الظاهري، في قلق وحيرة، وشقاء وتعاسة. يعيشون بنفوس مريضة، وأنفاس مضغوطة، وكيان ممزق، وأرواح ضامرة، وقلوب خاوية.

وها هو الغرب يجني ما غرس ويحصد ما زرع، ويدفع الثمن غالياً.. ثمن الانحراف عن منهج الدين الصحيح.. ثمن الفساد والإباحية والشذوذ، والعهر والمجون.. يدفعون ثمن ذلك كله من صحتهم وحياتهم.. من فطرتهم وأرواحهم.. من أعصابهم وشبابهم.. من قوتهم وفتوتهم.. من وجودهم وكيانهم.. من سعادتهم وراحتهم"(١).

وتأمل أيضاً حال كل من خالف فطرته وانحرف عن مهج ربه؛ تجد أنه يعيش الشقاء بكل معانيه، ويعاني الآلام بكل جوارحه، ولا أدل على ذلك من الأرقام الكبيرة والإحصاءات العديدة عن الذين يعانون حالات الاكتئاب في المجتمعات كلها، فقد أطلقت منظمة الصحة العالمية صافرة إنذار من جرّاء الانتشار المذهل للأمراض النفسية في العالم، حيث أعلنت "أن ٤٠٪ من سكان العالم مصابون بمرض الاكتئاب"(٢) فإذا علمنا أن مجموع سكان العالم أكثر من (ستة مليار نسمة) فإن هناك ٢,٤٠٠,٠٠٠,٠٠٠ (مليارات وأربعمائة مليون) يعانون مرض الاكتئاب!! وهذا ما جعل الكثير من الكتّاب يسمون عصرنا "عصر الاكتئاب".

كما أعلنت منظمة الصحة العالمية أن نسبة المصابين بالأمراض النفسية في دول أوروبا قد بلغت (٢٥٪) من مجموع السكان. وعلّقت المنظمة على ذلك قائلة: ونسبة هذه الأمراض النفسية في تزايد مستمر في الدول الأكثر غنى ورفاهية والتي يرتفع فيها

---

(١) أمريكا من الداخل... ص ٧٦-٧٧.

(٢) جريدة الرياض: عدد ١٢٠٨٣ [تنبيه: ليست كل أمراض الاكتئاب سببها نفسي؛ بل منها ما هو عضوي لا علاقة له بالمرض النفسي].

متوسط دخل الفرد، بعكس الدول الفقيرة، حيث تنخفض فيها نسبة الإصابة بهذه الأمراض[١]، وفي هذا دلالة تؤكد المقولة، (أن الاكتئاب ظاهرة أوروبية أمريكية). وفيه دلالة أيضاً على أن السعادة وراحة البال لا علاقة لها بتوفر المال ورغد العيش، وانظر -مثلاً- إلى دولة السويد، التي تُقدّم لرعاياها خدمات وتسهيلات ورفاهية لا تكاد تقدمها دولة أخرى، وتُصنّف عالمياً بأنها من الدول الأولى في مستوى دخل الفرد السنوي (١٣٨٩٧ دولار)، ومع ذلك كله فهي تتصدر قائمة دول العالم في ارتفاع معدلات نسب الانتحار!!

وفي المقابل فإن أقل دول العالم في مستوى دخل الفرد السنوي، دولة بنجلاديش (١٧٠ دولار)[٢] فقط! ومع هذا فإن معدلات الانتحار فيها تنخفض إلى أدنى مستوياتها عالمياً. والسر في ذلك لا يحتاج إلى كبير تأمل، فيكفي أن تعلم أن دولة بنغلاديش دولة مسلمة وأهلها يدينون بالإسلام. ومن هنا جاءت العبارة العالمية المشهورة (المسلم لا ينتحر).

وانظر إلى آثار فقد نعمة الإيمان، ومدى المعاناة التي تعانيها الشعوب من جرّاء فقده، حتى انعكس هذا على أطفالهم وأثّر فيهم، فقد أعلنت وكالة (واخ) اللندنية أن هناك (١٩) ألف طفل بريطاني يحاولون الانتحار سنوياً [هذا عدا البالغين] وأرجع التقرير سبب ذلك إلى الاعتداءات الجنسية والجسدية التي تواجههم، ونقص الإمكانات التي تساعد على حل مشاكلهم[٣]!!

---

(١) انظر: مجلة حياة، العدد الخامس، رمضان ١٤٢١هـ.

(٢) انظر: الجدول الإحصائي لمستوى دخل الفرد السنوي لدول العالم في كتاب: نحو فهم أعمق للواقع الإسلامي، د. عبدالكريم بكار، ص ١٠١ – ١٠٢.

(٣) انظر: جريدة الرياض، عدد ١٢٠٧١.

أما في أمريكا فقد بلغ الفراغ الروحي بهذا الشعب ؛ إلى أن يصل عدد المنتحرين فيه إلى أكثر من (٥٠٠٠) شخص في كل عام!! هذا عدا الأشخاص الذين يقدمون على محاولة الانتحار ويفشلون لسبب أو لآخر والذين يقدر عددهم بحوالي (نصف مليون) نسمة سنوياً[(١)]!!!

وإليك هذه الإحصاءات التي يذكرها ديل كارنيجي عن المجتمع الأمريكي كشاهد من أهلها على مدى ما يعانيه ذلك الشعب في كتابه (دع القلق وابدأ الحياة) فيقول:

"تدل الإحصاءات في أمريكا على أنه في كل خمس وثلاثين (دقيقة) يقع حادث انتحار، وفي كل مائة وعشرين (ثانية) يصاب شخص بالجنون، ومعظم حوادث الانتحار وكثير من حالات الجنون على الأرجح ؛ يمكن قطع دابرها بشيء من الأمان والاطمئنان وسكينة النفس التي يجلبها الدين وتجلبها الصلاة"[(٢)].

ويقول: "أثبتت الإحصاءات أن القلق هو القاتل رقم (واحد) في أمريكا... وأن عدد الأمريكيين الذين ينتحرون، يفوق عدد الذين يموتون بالأمراض على اختلافها! فلماذا؟! [ويجيب كارنيجي] الجواب: في معظم الأحوال هو: القلق"[(٣)].

ويقول في موضع آخر "إن أكثر من نصف عدد (المخادع) في مستشفيات أمريكا يشغلها أشخاص يشكون من اضطرابات عصبية لا جسمانية". ويعلق كارنيجي على ذلك قائلاً: "ولو أنك درست أعصاب هؤلاء الناس، تحت مجهر قوي في معمل حديث، لبدت صحيحة سليمة، فهذه الاضطرابات العصبية، ليس منشؤها المحطاط الأعصاب، وإنما توتر العواطف، والقلق، والخوف، والهزيمة، واليأس"[(٤)].

---

(١) أمريكا كما رأيتها، مختار المسلاتي، ص ١٥٨.

(٢) دع القلق وابدأ الحياة، ص ٢٢٥.

(٣) المرجع السابق، ص ٥٦.

(٤) المرجع السابق، ص ٤٩.

وأخيراً تأمل ما حصل (لديل كارنيجي) نفسه، فبالرغم من كونه كاتباً شهيراً، وصاحباً لأروع كتب الصحة النفسية، وأكثرها مبيعاً في العالم، والتي أطبقت شهرتها الآفاق، وترجمت إلى معظم لغات العالم وعلى رأسها كتابه الشهير (دع القلق وابدأ الحياة) الذي وضع فيه قواعد رائعة في كيفية طرد القلق، والانطلاق في الحياة العامة بكل سعادة وثقة، ودعا فيه إلى الدين وبيّن أهميته وأكد عليه من خلال الاستشهادات التي بثها في ثنايا كتابه، إلا أن ذلك كله لم يمنع القلق من أن يسيطر عليه، فعصفت الكآبة بحياته، وسادت التعاسة والشقاء أيامه -بالرغم من تدينه الذي عُرف به- فقرر التخلص من حياته عن طريق الانتحار. وفي ذلك دلالة أكيدة، على أن الدين الذي كان يدين به؛ دين محرّف، لا يشفي النفس ويسد فراغها، ولا يُذهب الحزن والقلق، ولا يُطفئ حسرات المصائب والأزمات.

وفيه دلالة كذلك على أن النظريات العلمية والعلاجات المادية النفسية وحدها، لا تكفي لسعادة الإنسان وراحته النفسية، ولو انتفع بذلك أحد لانتفع به ديل كارنيجي نفسه.

هذه الحقائق الدامغة والإحصاءات المذهلة، تُعطينا حقيقة لاشك فيها، وهي أن أولئك التعساء -بالرغم مما لديهم من الرخاء المادي- ليسوا سعداء، فالقلق يُطل من عيونهم وهم أغنياء، والملل يأكل حياتهم وهم مستغرقون في الإنتاج، ويهربون من هذا الملل بالإغراق في الصخب والنصب والعربدة تارة، وبالتقاليع الغريبة تارة، وبالشذوذ الجنسي تارة، ثم يُحسون بالحاجة إلى الهروب، الهروب من أنفسهم، ومن الخواء الذي يعيشون فيه، ومن الشقاء الذي ليس له سبب ظاهر، فيهربون بالجنون، ويهربون بالشذوذ، ثم يطاردهم شبح القلق والخواء والفراغ ولا يدعهم يستريحون أبداً، فيهربون منه إلى الانتحار وبئس المصير[1].

(١) انظر: في ظلال القرآن، سيد ١/ ٣٢٠.

وذلك أمر طبعي، فالإنسان بالفطرة بحاجة إلى إله -حق- يعبده ويأنس به، ويلجأ إليه، ويسنده وقت الشدائد والمحن، يقول ابن القيم -رحمه الله- "إن في القلب وحشة لا يُزيلها إلا الأنس بالله، وفيه حزن لا يذهبه إلا السرور بمعرفته وصدق معاملته، وفيه قلق لا يسكن إلا بالاجتماع عليه والفرار إليه، وفيه نيران حسرات لا يطفئها إلا الرضى بأمره ونهيه وقضائه، والصبر على ذلك إلى وقت لقائه"(١). هذه هي مقومات الصحة النفسية، أما العلاج المادي فحسب فإنه لا يؤتي ثماره على كل حال.

وعليه، فإن مواجهة آثار الضغوط والراحة النفسية، وسكينة النفس، والأمن النفسي، لا تحصل إلا بالإيمان فحسب، قال تعالى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُۥ مَعِيشَةً ضَنكًا..﴾(٢).

وقال ﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَلَمْ يَلْبِسُوٓاْ إِيمَٰنَهُم بِظُلْمٍ أُوْلَٰٓئِكَ لَهُمُ ٱلْأَمْنُ وَهُم مُّهْتَدُونَ﴾(٣).

وقال: ﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ ٱللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ﴾(٤).

وقال أيضاً ﴿مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُواْ يَعْمَلُونَ﴾(٥).

يقول العلامة عبد الرحمن بن سعدي -رحمه الله- حول هذه الآية: إن الله تعالى وعد من جمع بين الإيمان والعمل الصالح، بالحياة الطيبة في هذه الدار، وبالجزاء الحسن في هذه الدار وفي دار القرار.

---

(١) مدارج السالكين ١/١٦٤.

(٢) سورة طه، آية: ١٢٤.

(٣) سورة الأنعام، آية: ٨٢.

(٤) سورة الرعد، آية: ٢٨.

(٥) سورة النحل، آية: ٩٧.

وسبب ذلك واضح، فإن المؤمنين بالله الإيمان الصحيح، المثمر للعمل الصالح المصلح للقلوب والأخلاق والدنيا والآخرة، معهم أصول وأسس يلقون فيها جميع ما يرد عليهم من أسباب القلق والهم والأحزان. فيتلقون المكاره والمضار والهم والغم بالمقاومة لما يمكنهم مقاومته وتخفيف ما يمكنهم تخفيفه، والصبر الجميل لما ليس لهم عنه بد، وبذلك يحصل لهم من آثار المكاره من المقاومات النافعة، والتجارب والقوة، ومن الصبر واحتساب الأجر والثواب أموراً عظيمة تضمحل معها المكاره، وتحل محلها المسار والآمال الطيبة، والطمع في فضل الله وثوابه، كما عبّر النبي ﷺ عن هذا في الحديث الصحيح أنه قال: "عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له"[1].

فأخبر صلى الله عليه وسلم أن المؤمن يتضاعف غُنمه وخيره وثمرات أعماله في كل ما يطرقه من السرور والمكاره.

ولهذا تجد اثنين تطرقهما نائبة من نوائب الشر، فيتفاوتان تفاوتاً عظيماً في تلقيها، وذلك بحسب تفاوتهما في الإيمان والعمل الصالح، وما جبلهما الله عليه من قوة الإرادة، والقدرة على مواجهة الضغوط.

فالمؤمن يتلقى المكاره بالصبر والرضى، فيحدث له السرور والابتهاج، وزوال الهم والغم وتتم له الحياة الطيبة في هذه الدار.

والآخر يتلقى المكاره بقلق وجزع وخوف وضجر، قد يصل به إلى أسوأ الحالات وأفضع المزعجات، لأنه لا يرجو ثواباً، ولا صبر عنده يسليه ويهوّن عليه.

وكل هذا مشاهد بالتجربة، فالمؤمن إذا ابتلي بمشكلة أو مرض أو فقر، أو نحوه من الضغوط التي كل أحد عرضة لها، فإنه بإيمانه وبما عنده من القناعة والرضى بما قسم الله

(١) مسلم، كتاب الزهد والرقائق، برقم ٥٣١٨.

له، تجده قرير العين، لا يتطلب بقلبه أمراً لم يقدر له، ينظر إلى من هو دونه، ولا ينظر إلى من هو فوقه، وربما زادت بهجته وسروره وراحته على من هو متحصل على جميع المطالب الدنيوية، إذا لم يؤت القناعة.

كما تجد هذا الذي ليس عنده عمل بمقتضى الإيمان، إذا ابتلي بشيء من ضغوط الحياة تجده في غاية التعاسة والشقاء.

وهذا ما يتميز به المسلم عن الكافر، فإذا حدثت أسباب الخوف وألّمت بالإنسان المزعجات تجد صحيح الإيمان ثابت القلب، مطمئن النفس، متمكناً من تدبيره، وتسييره لهذا الأمر الذي دهمه بما هو في وسعه، من فكر وقول وعمل، قد وطن نفسه لهذا المزعج، الملم وهذه أحوال تريح الإنسان وتثبت فؤاده.

كما تجد فاقد الإيمان بالله وقضائه وقدره، بعكس هذه الحال، إذا وقعت المخاوف انزعج لها ضميره، وتوترت أعصابه، وتشتت أفكاره وداخله الخوف والرعب، واجتمع عليه الخوف الخارجي، والقلق الباطني الذي لا يمكن التعبير عن كنهه، وهذا النوع من الناس، إن لم يحصل لهم بعض الأسباب الطبيعية التي تحتاج إلى تمرين كثير، انهارت قواهم وتوترت أعصابهم، وذلك لفقد الإيمان الذي يحمل على الصبر، خصوصاً في المحال الحرجة والأحوال المحزنة المزعجة [١].

هذا التميز بالإيمان بالله وقضائه وقدره، أدهش الكثير من غير المسلمين، وقد كتبوا في هذا الشأن معبرين عن آثاره، مقتنعين بنتائجه، بالرغم من عدم إيمانهم به، ومن هؤلاء الكاتب المعروف (ر.ن. س. بودلي) صاحب الكتب الشهيرة منها (رياح على الصحراء) و (الرسول) وغيرها.

حيث عاش (بودلي) سبعة أعوام قضاها مع المسلمين من البدو الرحّل في افريقيا الشمالية الغربية. وقال عن تلك السنين: "كانت تلك الأعوام السبعة التي قضيتها مع

---

(١) انظر: الوسائل المفيدة ... ابن سعدي ص ١٢-١٤.

هؤلاء البدو الرحل من أمتع سني حياتي، وأحفلها بالسلام والاطمئنان، والرضا بالحياة"[١].

أما لماذا كانت كذلك، فلأنه تعلم منهم شيئاً لا يمكن أن يتعلمه من غيرهم، يقول: "تعلّمت من عرب الصحراء كيف أتغلب على القلق، فهم -بوصفهم مسلمين- يؤمنون بالقضاء والقدر، وساعدهم هذا الإيمان على العيش في أمان، وأخذ الحياة مأخذاً سهلاً هيناً، فهم لا يتعجلون أمراً، ولا يلقون بأنفسهم بين براثن الهمّ قلقاً على أمر، إنهم يؤمنون بأن (**ما قدّر يكون**) وأن الفرد منهم (**لن يصيبه إلا ما كتب الله له**) وليس معنى هذا أنهم يتواكلون أو يقفون في وجه الكارثة مكتوفي الأيدي، كلا؟.

ودعني أضرب لك مثلاً لما أعنيه: هبّت ذات يوم عاصفة عاتية حملت رمال الصحراء وعبرت بها البحر الأبيض المتوسط، ورمت بها وادي الرون في فرنسا. وكانت العاصفة حارة شديدة الحرارة، حتى أحسست كأن شعر رأسي يتزعزع من منابته لفرط وطأة الحر، وأحسست من فرط القيظ كأنني مدفوع إلى الجنون ولكن العرب لم يشكوا إطلاقاً، فقد هزوا أكتافهم، وقالوا كلمتهم المأثورة (قضاء مكتوب).

لكنهم ما إن مرت العاصفة، حتى اندفعوا إلى العمل بنشاط كبير فذبحوا صغار الخراف قبل أن يودي القيظ بحياتها، ثم ساقوا الماشية إلى الجنوب نحو الماء. فعلوا هذا كله في صمت وهدوء دون أن تبدو من أحدهم شكوى، قال رئيس القبيلة الشيخ: لم نفقد الشيء الكثير، فقد كنّا خليقين بأن نفقد كل شيء، ولكن حمداً لله وشكرا، فإن لدينا نحو أربعين في المائة من ماشيتنا، وفي استطاعتنا أن نبدأ بها عملنا من جديد "[٢].

وبعد أن استعرض (بودلي) تجربته الثرية مع المسلمين من عرب الصحراء علّق على ذلك بقوله: "وخلاصة القول أنني بعد انقضاء سبعة عشر عاماً على مغادرتي الصحراء

---

(١) دع القلق وابدأ الحياة، ديل كارنيجي ص ٣٠٣.

(٢) المرجع السابق، ص ٣٠٣-٣٠٤.

مازلت أتخذ موقف العرب حيال قضاء الله، فأقابل الحوادث بالهدوء والامتثال والسكينة. ولقد أفلحت هذه الطباع التي اكتسبتها من العرب في تهدئة أعصابي أكثر مما تفلح آلاف المسكّنات والعقاقير"(١).

ولا غرابة في ذلك فإن الإيمان بالقضاء والقدر، هو القاعدة الصلبة التي تتحمل الأثقال الناجمة عن ضغوط الحياة وأحداثها. ومن فقده فلا غرو أن يتولد في نفسه السأم والضجر من الحياة عند أول ضرّ يمسّه. ومع تتابع أحداث الضجر مرة بعد أخرى؛ تتكثف في نفسه ضغوط قاتلة، لا تجد لها منفذاً تتنفس منه؛ لأن المتنفس الوحيد لا يأتي إلا عن طريق الإيمان بالله، والرضى عنه فيما تجري به مقاديره، ومراقبة الأجر العظيم الذي أعده الله للصابرين. وبعد تكثف ضغوط الضجر والسأم من الحياة، دون أن تجد متنفساً سليماً تحدث حالة الانفجار النفسي، وهذا الانفجار ينتهي به إلى الانتحار، أو إلى الأمراض النفسية البشعة، أو إلى إدمان المسكرات والمخدرات، وفي كل ذلك شر مستطير، وبلاء كبير(٢).

ولمعرفة أثر الإيمان بالقضاء والقدر فقد قامت الدكتورة طريفه بنت سعود الشويعر، بإجراء دراسة على (٢٠٠ طالبة) من طالبات المستوى الثالث والرابع من كلية التربية للبنات بجده، وكانت هذه الدراسة حول (الإيمان بالقضاء والقدر وأثره على القلق النفسي) وقد خرجت -باختصار- بالنتائج العلمية التالية: "أن درجة الإيمان بالقضاء والقدر كلما كان مرتفعاً لدى الطالبة، كلما كانت درجتها في القلق النفسي منخفضة. كما دلت النتائج كذلك على أن مستوى القلق النفسي عند الطالبات الأقل إيماناً بالقضاء والقدر أعلى منه عند الطالبات الأكثر إيماناً به"(٣).

---

(١) المرجع السابق، ص ٣٠٥.

(٢) انظر: الأخلاق الإسلامية، د. عبد الرحمن الميداني ٢ / ٣١٤.

(٣) الإيمان بالقضاء والقدر وأثره على القلق النفسي، ص ١٥٥-١٥٦.

من أجل هذا؛ فإننا نؤكد على ضرورة الإيمان بالله، والحرص على تقويته وتغذيته، فمن الذي يستطيع أن يواجه أي ضغط من ضغوط الحياة، أو أي مشكلة من مشكلاتها؛ دون أن يستعين بخالقه الذي بيده أمور القضاء والقدر في كل صغيرة وكبيرة في حياته، فهو الذي يفرّج الهموم، ويكشف الغموم، ولاقدرة لأي مخلوق في كشف الضر أو جلب النفع إلا بإذنه تعالى، يقول النبي ﷺ لابن عباس رضي الله عنهما "واعلم أن الأمة لو اجتمعوا على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رفعت الأقلام وجفت الصحف"[1].

والإنسان أضعف وأقل من أن يعتمد على نفسه في مواجهة الضغوط التي هي -غالباً- فوق طاقته وإمكاناته، فليس له إلا خالقه يستعين به ويطلب منه العون والمدد. وللأسف فإن (كلمة استعنا بالله) يرددها كثير من الناس صباح مساء، إلا أنه قليل من يفقه معناها، وقليل من هذا القليل الذي يطبقها ويحولها من ألفاظ ومعان إلى واقعه الذي يحياه ويعيشه.

وهذه الكلمة اليسيرة بلغ من شأنها أن قال عنها الإمام ابن القيم، أنها تشكل نصف الدين، يقول رحمه الله:

"التوكل على الله نصف الدين، والنصف الثاني الإنابة، فإن الدين عبادة واستعانه، فالتوكل على الله هو الاستعانة، والإنابة هي العبادة"[2].

فإذا استعان العبد بالله تعالى وتوكل عليه، ثقة به سبحانه وإيماناً بقضائه وقدره؛ كان الله معه في شدته وكربته ﴿وَإِن يَمْسَسْكَ ٱللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُۥٓ إِلَّا هُوَ ۖ وَإِن يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَآدَّ لِفَضْلِهِۦ ۚ يُصِيبُ بِهِۦ مَن يَشَآءُ مِنْ عِبَادِهِۦ ۚ وَهُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ﴾[3].

---

(١) سنن الترمذي، كتاب صفة القيامة، والرقائق، والورع، رقم ٢٤٤٠.

(٢) تهذيب مدارج السالكين، ص ٣٣٦.

(٣) سورة يونس، آية: ١٠٧.

يقول الفضيل -رحمه الله- "والله لو أيأست من الخلق حتى لا تريد منهم شيئاً، لأعطاك مولاك كل ما تريد"[١].

وليس معنى هذا أن يتواكل الإنسان ولا يسعى إلى بذل الأسباب؛ بل لابد من التوكل والاستعانة بالله تعالى أولاً ثم يأتي بعد ذلك بذل السبب ثانياً، فإن الله تعالى أمر مريم عليها السلام، وهي في ظروف عصيبة أن تبذل السبب مع الاعتماد الكلي على الله تعالى فإنها بدونه تعالى لا حول لها ولا قوة، فقال لها ﴿وَهُزِّيٓ إِلَيۡكِ بِجِذۡعِ ٱلنَّخۡلَةِ تُسَٰقِطۡ عَلَيۡكِ رُطَبٗا جَنِيّٗا﴾[٢] فالله تعالى أمرها أن تهز جذع النخلة وهي في حالة النفاس، متعبة منهكة بعد المخاض والوضع. فهل يتصور إنسان أن امرأة بهذه الظروف الصحية، والضغوط النفسية التي تتملكها كونها خائفة من تهمة الفاحشة من قبل أهلها وهي الطاهرة العفيفة أن تهز جذع نخلة؟! مع العلم أن جذع النخلة لا يمكن بحال أن يقوم بهزه عشرة من الرجال مجتمعين!! ولكنها سنن الله تعالى في بذل الأسباب -دون الاعتماد عليها- ليتم المعنى الحقيقي للتوكل على الله، والاستعانة به[٣].

ولكن هل معنى هذا أن المؤمن محصّن من الوقوع في الأمراض النفسية الناتجة عن ضغوط أحداث الحياة؟!

وللإجابة على ذلك؛ يقول الدكتور طارق الحبيب:

يخلط كثير من الناس بين الأمراض النفسية، والعوارض النفسية التي تطرأ على الفرد، نتيجة تفاعله مع ظروف الحياة اليومية، وتستمر لفترات قصيرة، قد لا يلاحظها الآخرون، ولا تؤثر عادة على كفاءة الفرد وتوافقه، كما لا تؤثر على عقله وقدراته،

---

(١) الفرج بعد الشدة، أحمد فريد ص ١٤.

(٢) سورة مريم، آية: ٢٥.

(٣) انظر: واحات الإيمان، عبد الحميد البلالي ص ١٢.

وتعد هذه العوارض النفسية جزءاً من طبيعة الإنسان التي خلقه الله تعالى بها، فيبدو عليه الحزن عند حدوث أمر محزن، ويظهر عليه السرور والبهجة عند حدوث أمر سار، وهذا أمر مشاهد معلوم لا يحتاج لإثباته دليل، ويحدث هذا لكل أحد من الصالحين أو الطالحين.

أما الأمراض النفسية التي تنشأ نتيجة ضغوط أحداث الحياة فأمرها يختلف، وهي لا تقتصر على ما يسميه الناس بالجنون؛ بل إن معنى المرض النفسي معنى واسع يمتد في أيسر أشكاله من اضطراب التوافق[1] البسيط، إلى أشد أشكاله تقريباً متمثلاً في فصام الشخصية[2] شديد الاضطراب.

وهذه الأمراض قد تصيب الصالحين كما تصيب الطالحين إذا توافر ما يدعو لحدوثها، يقول الرسول ﷺ "ما يصيب المسلم من نصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطاياه"[3].

وهذا البيان النبوي شامل لجميع الهموم والغموم صغيرها وكبيرها وأياً كان نوعها، وفي الأصل فإن الأمراض النفسية مثل غيرها من الأمراض، وهي نوع من الهم

---

(١) اضطراب التوافق: هو مجموعة من الأعراض السلوكية غير الطبيعية التي تظهر عند الفرد بسبب ضغوط الحياة كالرسوب في امتحان أو حالة طلاق أو ما شابه ذلك. (انظر: مفاهيم خاطئة عن الطب النفسي، د. طارق الحبيب، ص١٣).

(٢) الفصام: هو اضطراب ذهاني يختل فيه التنسيق بين الوظائف العقلية – التفكير والمشاعر والسلوك والإدراك – وله أشكال وصور متنوعة فمنه ما يظهر على صورة خلل في التفكير، فيتصور المريض أنه مظلوم أو مطارد أو مهضوم الحق أو أن هناك من يسعى لإيذائه ... ومنه ما يكون على صورة اضطراب في السلوك وإهمال في الهندام. ويتصور كثير من الناس خطأً أن الفصام يعني انقسام الشخصية إلى شخصيتين، وهذا تصور خاطئ؛ وإنما سمي كذلك لانفصام تناسق الوظائف العقلية في الشخصية الواحدة. (انظر: توعية المرضى.. د. محمد الصغير، ص ٧١).

(٣) البخاري، كتاب المرضى، برقم ٥٢١٠.

والابتلاء، ولذلك فإنها قد تصيب المسلم مهما بلغ صلاحه[١]، ولكن الفارق أن المؤمن يُثاب على ذلك في الآخرة -إذا صبر واحتسب- بينما المرض عذاب للكافر في الدنيا والآخرة، يقول شيخ الإسلام ابن تيمية -رحمه الله- "لابد من حصول الألم لكل نفس سواء آمنت أم كفرت، لكن المؤمن يحصل له الألم في الدنيا ابتداءً ثم تكون له العاقبة في الدنيا والآخرة، والكافر تحصل له النعمة ابتداءً، ثم يصير في الألم"[٢].

ويقول أيضاً -رحمه الله- "فمن ابتلاه الله بالمر: بالبأساء والضراء والبأس، وقدر عليه رزقه، فليس ذلك إهانة له، بل هو ابتلاء. فإن أطاع الله في ذلك كان سعيداً، وإن عصاه في ذلك كان شقياً، كما كان مثل ذلك سبباً للسعادة، في حق الأنبياء والمؤمنين، وكان شقاءً وسبباً للشقاء، في حق الكفار والفجار"[٣].

---

(١) انظر: مفاهيم خاطئة عن الطب النفسي، د. طارق الحبيب، ص ١٢-١٤.

(٢) جامع المسائل، المجموعة الثالثة، ص ٢٥٤.

(٣) قاعدة في المحبة، ابن تيمية، تحقيق محمد رشاد سالم ص ١٦.

٢- الدعاء:

إذا كان الناس -كل الناس- بحاجة ماسة إلى الدعاء والالتجاء إلى الله تعالى، فإن المبتلى أشد حاجة وأعظم ضرورة إليه، فهو الجدير بأن يتضرع إلى مولاه، ويبث إليه شكواه، مما يعانيه من الضغوط التي تزعجه وتقلقه، ويلح عليه أن يعينه على تفريج مشكلاته وقضاء حاجاته، وكشف ما نزل به من البلاء والفتن، ورفع ما حل به من الخطوب والمحن.

فكم كشف الله بالدعاء من الهموم، وفرّج به من الكروب، وفتح به أبواب الأمل.

فباب الدعاء مفتوح غير مغلق، والكريم عز وجل إن طُرق لديه الباب وسُئل أعطى وأجاب ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾[١].

ومن أعظم الأدعية في إذهاب الهم والغم، ما رواه ابن عباس أن رسول الله ﷺ كان يقول عند الكرب: "لا إله إلا الله العظيم الحليم لا إله إلا الله رب العرش العظيم لا إله إلا الله رب السماوات ورب الأرض ورب العرش الكريم"[٢].

وعن أنس رضي الله عنه، أن رسول الله ﷺ كان إذا حزبه أمر قال: "يا حي ياقيوم برحمتك أستغيث"[٣].

وعن أسماء بنت عميس، قالت قال لي رسول الله ﷺ: "ألا أعلمك كلمات تقولينهن عند الكرب أو في الكرب: الله الله ربي لا أشرك به شيئاً"[٤].

---

(١) سورة البقرة، آية: ١٨٦.

(٢) البخاري، كتاب الدعوات، برقم ٥٨٦٩.

(٣) سنن الترمذي، برقم ٣٥٢٤. وحسنه الألباني في صحيح الجامع رقم ٦٤٥٣.

(٤) سنن أبي داود، كتاب الصلاة، برقم ١٣٠٤، وانظر صحيح الجامع ٢٦٢٠.

وعن أبي سعيد الخدري قال: دخل رسول الله ﷺ ذات يوم المسجد، فإذا هو برجل من الأنصار يقال له أبو أمامة، فقال: "يا أبا أمامة مالي أراك جالساً في المسجد في غير وقت الصلاة، قال: هموم لزمتني وديون يا رسول الله، قال: أفلا أعلمك كلاماً إذا أنت قلته أذهب الله عز وجل همك وقضى عنك دينك، قال: قلت بلى يا رسول الله، قال: قل إذا أصبحت وإذا أمسيت اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن وأعوذ بك من العجز والكسل وأعوذ بك من الجبن والبخل وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال، قال: **ففعلت ذلك فأذهب الله عز وجل همي وقضى عني ديني**"(١).

وفي الجملة فالأدعية في هذا الباب كثيرة، وكلها تدل على أن الله تعالى قريب مجيب، حيي كريم، يجيب دعوة الداعين، وينفّس كرب المكروبين، وأن الدعاء سبب لدفع البلاء قبل نزوله ورفعه بعد نزوله.

فعن ابن عمر رضي الله عنهما، قال قال رسول الله ﷺ "الدعاء ينفع مما نزل ومما لم ينزل، فعليكم عباد الله بالدعاء"(٢).

يقول الإمام ابن القيم -رحمه الله- وتأمّل جيداً ما يقول:

"والدعاء أنفع الأدوية، وهو عدو البلاء يدفعه ويعالجه، ويمنع نزوله، أو يخففه إذا نزل، وهو سلاح المؤمن، وله مع البلاء ثلاث مقامات:

أحدها: أن يكون أقوى من البلاء فيدفعه.

الثاني: أن يكون أضعف من البلاء فيقوى عليه البلاء فيصاب به العبد، ولكن قد يخففه وإن كان ضعيفاً.

الثالث: أن يتقاوما ويمنع كل واحد منهما صاحبه "(٣).

---

(١) سنن أبي داود، كتاب الصلاة رقم ١٣٣٠.

(٢) سنن الترمذي، كتاب الدعوات، برقم ٣٤٧١. وحسنه الألباني في صحيح الجامع رقم ٣٤٠٩.

(٣) الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي، ص ٩.

فلابد من الإكثار من الدعاء وسؤال الشفاء والإلحاح على الله في ذلك، وكن على يقين بالإجابة، فإن هذا أحرى للقبول، كما قال عليه الصلاة والسلام: "ادعوا الله وأنتم موقنون بالإجابة، واعلموا أن الله لا يستجيب من قلب غافل لاه"[١].

ويقول ﷺ: "إن الله حيي كريم، يستحيي إذا رفع الرجل يديه أن يردهما صفراً خائبتين"[٢].

فعليك أخي بالمداومة على الدعاء مهما تأخرت الإجابة فليس للعبد ملجأ ولا مفر إلا إلى مولاه جل وعلا، قال السقطي -رحمه الله- سمعت أبي يقول: "كن مثل الصبي إذا اشتهى على أبويه شهوة فلم يمكناه، قعد يبكي عليهما. فكن أنت مثله فإذا سألت ربك ولم يعطك فاقعد فابك عليه"[٣].

وقال أبو الدرداء رضي الله عنه: "من يكثر قرع الباب يوشك أن يفتح له، ومن يكثر الدعاء يوشك أن يستجاب له"[٤].

وقال الثعالبي المفسر:

وإني لأدعو الله والأمر ضيق ... عليّ فما ينفك أن يتفرجا
وربّ فتى سدت عليه وجوهه ... أصاب له في دعوة الله مخرجا[٥]

وقال ابن القيم مبيناً أهم آداب الدعاء: وإذا جمع مع الدعاء حضور القلب وجمعيته بكليته على المطلوب، وصادف خشوعاً في القلب، وانكساراً بين يدي الرب، وذلاً له وتضرعاً ورقة.

---

(١) رواه أبو داود ١٦٥/٢، وحسنه الألباني في صحيح الجامع ح٢٠٧٠.

(٢) سنن الترمذي، كتاب الدعوات، برقم ٣٤٧٩.

(٣) الجامع لشعب الإيمان، البيهقي ٣٤٦/٣.

(٤) المرجع السابق، ٣٤٤/٣.

(٥) طبقات الشافعية، للسبكي ٥٨/٤.

واستقبل الداعي القبلة وكان على طهارة، ورفع يديه إلى الله، ويدأ بحمد الله والثناء عليه، ثم ثنى بالصلاة على محمد عبده ورسوله ﷺ، ثم قدم بين يدي حاجته التوبة والاستغفار، ثم دخل على الله، وألح عليه في المسألة، وتملقه ودعاه رغبة ورهبة. وتوسل إليه بأسمائه وصفاته وتوحيده، وقدم بين يدي دعائه صدقة، وصادف وقتاً من أوقات الإجابة الستة، وهي:

الثلث الأخير من الليل، وعند الأذان، وبين الأذان والإقامة، وأدبار الصلوات المكتوبات، وعند صعود الإمام يوم الجمعة على المنبر حتى تقضى الصلاة، وآخر ساعة بعد العصر.

فإن هذا الدعاء لا يكاد يُرد أبداً، ولاسيما إذا صادف الأدعية التي أخبر النبي ﷺ أنها مظنّة الإجابة، أو أنها متضمنة للاسم الأعظم[1].

وكيف يغفل المسلم عن مثل هذه الأوقات وهو أحوج الناس إليها، وبالذات في الثلث الأخير من الليل، هذا الوقت الذي قال فيه الرسول ﷺ: "ينزل ربنا تبارك وتعالى كل ليلة إلى السماء الدنيا، حين يبقى ثلث الليل الآخر فيقول: من يدعوني فأستجيب له، من يسألني فأعطيه، من يستغفرني فأغفر له"[2].

وقبل أن أختم هذا المبحث أتوقف عند شبهة قد يُلبسها الشيطان الرجيم على العبد المسكين، ليستمر في بلائه ولا ينفك عنه، وهي أن البعض يقلل من قيمة الدعاء وأثره، بزعمه أنه مذنب مفرط ولهذا فإنه ليس أهلاً لأن يستجاب له كما يظن، فيترك الدعاء وينكبّ على أحزانه وهمومه. ولتوضيح هذا الأمر أقول: إن صح هذا في سؤال المخلوق لمثله فلا يصح في سؤاله للخالق جل وعلا، فإن الله سبحانه لطيف بعباده، وهو أرحم الراحمين، أرحم بك من والديك، بل من نفسك، وقد عودك جل وعلا

---

(١) انظر: الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي، ص ١١.

(٢) البخاري، كتاب التوحيد، برقم ٦٩٤٠.

معاملتك بفضله ورحمته، فكل ما عندك من نعمة فهي بسبب فضله ورحمته، ولو عاملك بعدله وما تستحقه لهلكت أيما هلاك، فعليك أن تحسن الظن بربك، وأن تنظر إلى عظيم جوده ورحمته، وأنك مهما كنت مذنباً عاصياً فيسعك حلمه ومغفرته، ومن رحمته سبحانه أن يجيب دعاء المضطر إذا دعاه مهما كان، قال تعالى: ﴿أَمَّن يُجِيبُ ٱلْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ ٱلسُّوٓءَ﴾[١] قال سهل بن عبد الله "هو الذي إذا رفع يديه إلى الله داعياً لم يكن له وسيلة من طاعة قدّمها"[٢].

جاء رجل إلى مالك بن دينار -رحمه الله- فقال: "أنا أسألك بالله أن تدعو لي فأنا مضطر. قال: إذاً فاسأله، فإنه يجيب المضطر إذا دعاه"[٣].

ويقول ابن عيينه رحمه الله: "لا تتركوا الدعاء، ولا يمنعكم منه ما تعلمون من أنفسكم، فقد استجاب الله لإبليس وهو شر الخلق قال ﴿قَالَ أَنظِرْنِىٓ إِلَىٰ يَوْمِ يُبْعَثُونَ ۝ قَالَ إِنَّكَ مِنَ ٱلْمُنظَرِينَ﴾"[٤].

ويخطئ البعض حينما يقول دعوت دعوت، فلم يستجب لي، فإن هذا من أهم موانع الإجابة التي حذرنا منها الرسول ﷺ ففي الحديث الذي يرويه أبوهريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ أنه قال: "يستجاب لأحدكم مالم يعجل، فيقول دعوت فلم يستجب لي"[٥].

وقد حصل لابن الجوزي -رحمه الله- ما يحصل للبعض من وسواس الشيطان حينما يستعجل الإجابة، ولكنه رحمه الله لم يستسلم لهذا الخاطر الشيطاني كما

---

(١) سورة النمل، آية: ٦٢.

(٢) الجامع لأحكام القرآن، القرطبي ١٣/٢٢٣.

(٣) المرجع السابق ١٣/٢٢٣.

(٤) الجامع لشعب الإيمان، البيهقي ٣/٣٤٦.

(٥) البخاري، كتاب الدعوات، برقم ٥٨٦٥.

يستسلم كثير من الناس، وإنما بادر بطرده والاستعاذة بالله منه. وهذه التجربة القيّمة ينبغي الاستفادة منها، لتكون نبراساً لكل من أصيب بمثل هذه الوسوسة، فاقرأها بتدبر مرة بعد أخرى فإنها نافعة مفيدة، يقول رحمه الله:

"رأيت من البلاء العجاب، أن المؤمن يدعو فلا يجاب، فيكرر الدعاء وتطول المدة، ولا يرى أثراً للإجابة، فينبغي له أن يعلم أن هذا من البلاء الذي يحتاج إلى الصبر.

وما يعرض للنفس من الوسواس في تأخير الجواب مرض يحتاج إلى طب.

ولقد عرض لي من هذا الجنس، فإنه نزلت بي نازلة، فدعوت وبالغت، فلم أر الإجابة، فأخذ إبليس يجول في حلبات كيده.

فتارة يقول: الكرم واسع والبخل معدوم، فما فائدة تأخير الجواب ؟

فقلت: إخسأ يالعين، فما أحتاج إلى تقاضي، ولا أرضاك وكيلا.

ثم عدت إلى نفسي فقلت: إياك ومساكنة وسوسته، فإنه لو لم يكن في تأخير الإجابة إلا أن يبلوك المقدر في محاربة العدو لكُفي في الحكمة.

قالت [أي نفسه]: فسلني عن تأخير الإجابة في مثل هذه النازلة؟

فقلت: قد ثبت بالبرهان أن الله عز وجل مالك، وللمالك التصرف بالمنع والعطاء فلا وجه للاعتراض عليه.

والثاني: أنه قد ثبتت حكمته بالأدلة القاطعة، فربما رأيت الشيء مصلحة والحق أن الحكمة لا تقتضيه، وقد يخفى وجه الحكمة فيما يفعله الطبيب، من أشياء تؤذي في الظاهر يقصد بها المصلحة، فلعل هذا من ذاك.

والثالث: أنه قد يكون التأخير مصلحة، والاستعجال مضر، وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: لا يزال العبد في خير مالم يستعجل، يقول دعوت فلم يستجب لي.

والرابع: أنه قد يكون امتناع الإجابة لآفة فيك فربما يكون في مأكولك شبهة، أو قلبك وقت الدعاء في غفلة، أو تزاد عقوبتك في منع حاجتك لذنب، ما صدقت في التوبة منه. فابحثي عن بعض هذه الأسباب لعلك توقنين بالمقصود.

والخامس: أنه ينبغي أن يقع البحث عن مقصودك بهذا المطلوب، فربما كان في حصوله زيادة إثم، أو تأخير عن مرتبة خير، فكان المنع أصلح.

وقد روي عن بعض السلف أنه كان يسأل الله الغزو، فهتف به هاتف: إنك إن غزوت أُسرت، وإن أُسرت تنصرت.

والسادس: أنه ربما كان ما تفقدينه سبباً للوقوف على الباب واللجأ، وحصوله سبباً للاشتغال به عن المسؤول.

وهذا الظاهر بدليل أنه لولا هذه النازلة ما رأيناك على باب اللجأ.

فالحق عز وجل علم من الخلق اشتغالهم بالبر عنه، فلذعهم في خلال النعم بعوارض تدفعهم إلى بابه، يستغيثون به، فهذا من النعم في طي البلاء.

وإنما البلاء المحض ما يشغلك عنه، فأما ما يقيمك بين يديه ففيه جمالك"[١].

وأخيراً -أخي الكريم- في حالة تأخر الإجابة، لا تجزع وتسخط، بل تذكر أن الله تعالى أعلم بما يصلح لك وهو أرحم بك من نفسك، فلربما كانت الإجابة بأن يصرف عنك شراً وضرراً أعظم مما أنت فيه، فيكون الله جل وعلا خفف عنك بسبب دعائك – وأنت لا تعلم -، وقد يدّخر الله لك بالدعاء والمثوبة من الخير في الآخرة، وهذا خير لك من تعجيل المثوبة في الدنيا[٢].

وقد أخبر الرسول ﷺ، أن المسلم إذا دعا فله ثلاث حالات:

١- إما أن يستجيب الله تعالى دعاءه.

٢- أو يصرف عنه من السوء مثله.

٣- أو يدخر له من الأجر مثله.

---

(١) صيد الخاطر ص ١٠١-١٠٣.

(٢) انظر: تحفة المريض، د. عبدالله علي الجعيثن، ص ٩٥.

يقول الرسول ﷺ في الحديث الذي يرويه عبادة بن الصامت رضي الله عنه، أن الرسول ﷺ قال: "ما على الأرض مسلم يدعو الله تعالى بدعوة إلا آتاه الله إياها، أو صرف عنه من السوء مثلها ..."[١]، وزاد الحاكم "أو يدّخر له من الأجر مثلها"[٢].

---

(١) سنن الترمذي ٣٥٦٨، وقال حديث حسن صحيح.

(٢) الحاكم ١/٤٩٣، وقال حديث صحيح ووافقه الذهبي.

٣ - الرقية الشرعية:

ومن الأدوية الخاصة والناجعة في علاج آثار الضغوط إذا حلت ووقعت، الرقية الشرعية؛ وهي آيات وتعويذات وأدعية مأثورة عن النبي ﷺ، يقرؤها المسلم على نفسه، أو تُقرأ عليه للعلاج من الأمراض عامة والنفسية خاصة سواءً أكان مرضاً، أم مساً، أم عيناً، أم سحراً ...

وهي خير علاج لكل الأمراض، فنحن ندفع الأموال الكثيرة في علاج أمراضنا العضوية والنفسية في المراكز الطبية، ولكننا لا نفكر أن نضيف سبباً آخر في بحثنا الدؤب عن العلاج من خلال الرقية الشرعية، التي لا تكلف عناءً ولا مالاً.

يقول ابن القيم رحمه الله: " القرآن هو الشفاء التام من جميع الأدواء القلبية والبدنية، وأدواء الدنيا والآخرة، وما كل أحد يؤهل ولايوفق للاستشفاء به، وإذا أحسن العليل التداوي به، ووضعه على دائه بصدق وإيمان، وقبول تام، واعتقاد جازم، واستيفاء شروطه، لم يقاومه الداء أبداً.

وكيف تقاوم الأدواء كلام رب الأرض والسماء، الذي لو نزل على الجبال لصدعها، أو على الأرض لقطعها"[١].

وهنا ننبه على أمر قد يخفى على البعض، وهو أنهم حينما يصابون بما يستدعي الرقية، فإنهم يعتقدون أنها لا تحصل ولا تنفع إلا من شخص ممتهن لهذه المهنة، فيشقي الإنسان نفسه، ويضيع وقته وماله، في تتبع أولئك القرّاء، بينما الأفضل أن يرقى الإنسان نفسه بنفسه، دون الاعتماد على غيره، وذلك للأسباب التالية:

١- أنه من تمام التوكل على الله سبحانه وتعالى، وهو أن لا تطلب الشفاء إلا منه سبحانه، لأنها نوع من أنواع الدعاء.

---

(١) زاد المعاد، ٣٥٢/٤.

٢- أن رقية الإنسان لنفسه أدعى إلى الإخلاص وأكثر صدقاً في الالتجاء إلى الله والتضرع إليه، ومن ثم تكون أكثر نفعاً وأسرع شفاء بإذن الله. (ما حك جلدك مثل ظفرك).

٣- إمكّانية الرقية في كل وقت تشاء من ليل أو نهار، بعكس أولئك الراقين الذين لهم أوقات معينة للرقية فيها على الناس، مع ما يحصل من حرج نفسي في الذهاب إليهم، وزحام، وتضييع الأوقات، وإنفاق الأموال ...[1].

وثمة أمر آخر ينبغي التنبيه عليه أيضاً، وهو أن الرقية الشرعية؛ إنما هي سبب من الأسباب فلا ينبغي الاقتصار عليها وترك بقية الأسباب، فإن الذي شرع لنا هذا السبب هو الذي خلق لنا الدواء وجعله أيضاً سبب للشفاء، ولهذا فإن مراجعة العيادات النفسية، وتعاطي الأدوية الطبية، لا يتعارض مطلقاً مع الرقية الشرعية؛ بل إن من تمام إفراغ الوسع في بذل الأسباب؛ الجمع بين هذا وذاك.

---

(١) انظر: طريقك إلى الصحة النفسية والعضوية، عبد الله العيدان، ص ٤٧.

ثانياً:
الأساليب الطبيعية، وتشمل:

أولاً: مهارات أساسية للتعايش مع الضغوط:

- عالج الضغوط أولاً بأول.
- خفف من الضغوط قدر الإمكان.
- لا تنظر إلى الماضي ولا تطل التفكير في المستقبل.
- هونها تهن.. كبرها تكبر.
- إياك واليأس من رحمة الله.
- تفاءل والجأ إلى الإيحاء والخيال.
- تشاغل عن آثار المصائب والضغوط.
- نفّس عن نفسك باستشارة الصديق الواعي.
- تعلم مهارة الاسترخاء.

ثانياً: خطوات عملية للتعامل مع المشكلات:

- الشعور بالمشكلة.
- حدد أسباب المشكلة وحللها.
- استعرض الحلول المطروحة للمشكلة واختر الأنسب منها.

أولاً: مهارات أساسية للتعايش مع الضغوط:

ضغوط الحياة -كما أسلفنا- جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان، ولا يمكن أن يعيش الواحد منا بعيداً عنها، ولكن يمكن التخفيف من وطأتها والتعايش السليم معها من خلال مراعاة بعض العوامل المساعدة، والتي من أهمها:

١ – عالج آثار الضغوط أولاً بأول لتجنب تراكمها:

مهما كانت هذه الضغوط سهلة أو تافهة في نظرك، فإن لم تبادر إلى مقاومتها ومعالجتها أولاً بأول، فإنها قد تتحول إلى عبء ضار بالصحة إذا ما تراكمت وتجمعت دون القيام بحلها [1].

أعرف شخصاً كان خلوقاً بشوشاً، وذُكر لي أنه أُصيب بمرض نفسي، أثّر على توافقه الشخصي والأسري والاجتماعي والعملي، فآثر العزلة والقعود عن العمل وعن صلاة الجماعة وعن الخلطة مع الآخرين ...

وحين الجلوس معه والسؤال عن أحواله، تبين أنه إنما أُتي من هذا الباب، أي تراكم الضغوط وعدم السعي لعلاجها أو التخفيف منها، على الرغم من كون هذه الضغوط في بداياتها كانت تافهة وبسيطة كما كان يظن، إلا أن عدم علاج آثارها أولاً بأول جعلها تتراكم، حتى أصبح مشتتاً لا يدري من أين يبدأ وإلى أين ينتهي، فأصبحت هذه الضغوط؛ هموماً تثقله وغموماً تشغله وتقض مضجعه، فأثّرت فيه حتى لم يعد في استطاعته مقاومتها أو تحمل آثارها.

٢ – خفف من الضغوط قدر الإمكان:

وتذكّر أن التخلص من الضغوط تماماً ليس هو المطلوب، وإنما حسب الإمكان،

(١) انظر: الاكتئاب، د.عبد الستار إبراهيم ص ٢٠٤.

ولـذا لابـد من البعد عن المثالية عند التفكير بمواجهة الضغوط والمشكلات ؛ حيث تكون أهدافك معقولـة ، فليس مـن الواقعية أن تسعى إلى التخلص من كل الضغوط والأعباء تماماً مـن حـياتك ، ولكـن اجعـل هدفـك مـن ذلـك ينصـبّ عـلى التخفـيف مـن هـذه الضـغوط ، فمـن المؤكـد أن مجـرد التخفـيف مـنها سـيؤدي إلى نـتائج مشـجعة ، وتعزيـز لقدرات الشخص على التكيف معها ومعالجتها[1].

(١) انظر : الاكتئاب ، د.عبد الستار ابراهيم ص ٢٠٥.

٣- لا تنظر إلى الماضي ولا تطل التفكير في المستقبل:

يقول العلامة ابن سعدي -رحمه الله- "ومن الأسباب الموجبة للسرور وزوال الهم والغم، السعي في إزالة الأسباب الجالبة للهموم، وفي تحصيل الأسباب الجالبة للسرور، وذلك بنسيان ما مضى عليه من المكاره التي لا يمكنه ردها، ومعرفته أن اشتغال فكره فيها من باب العبث والمحال، وإن ذلك حمق وجنون، فيجاهد قلبه عن قلقه لما يستقبله، مما يتوهمه من فقر أو خوف، أو غيرهما من المكاره التي يتخيلها في مستقبل حياته، فيعلم أن الأمور المستقبلة مجهول ما يقع فيها من خير وشر، وآمال وآلام، وأنها بيد العزيز الحكيم، ليس بيد العباد منها شيء إلا السعي في تحصيل خيراتها، ودفع مضراتها، ويعلم العبد أنه إذا صرف فكره عن قلقه من أجل مستقبل أمره، واتكل على ربه في إصلاحه، واطمأن إليه في ذلك. إذا فعل ذلك اطمأن قلبه وصلحت أحواله، وزال عنه همه وقلقه"(١).

ذلك أن المرء حينما يسترسل في آماله وأمانيه، ومستقبله ومستقبل بنيه، فإنه ينطلق في تفكيره في خط لانهاية له، وما أسرع الوساوس والأوهام إلى اعتراض هذا التفكير المُرسل، ثم إلى تحويله إلى هموم جاثمة، وهواجس مقبضة.

والحق أن استعجال الضوائق التي لم يحن موعدها حمق كبير، وغالباً ما يكون ذلك تجسيداً لأوهام خلقها التشاؤم، ولو كان المرء مصيباً فيما يتوقع فإن إفساد الحاضر بشؤون المستقبل خطأ صرف، والواجب أن يستفتح الإنسان يومه وكأن اليوم عالم مستقل بما يحويه من زمان ومكان(٢).

يقول الدكتور عايض القرني: "طالعت الكتب التي تعتني بمسألة القلق

---

(١) الوسائل المفيدة.. ابن سعدي ص ٢٣.

(٢) انظر: جدد حياتك، محمد الغزالي ص ٢٤.

والاضطراب سواء كانت لسلفنا من محدثين وأدباء ومربين ومؤرخين أو لغيرهم، مع النشرات والكتب الشرقية والغربية المترجمة، والدوريات والمجلات، فوجدت الجميع مجمعين على ثلاثة أسس لمن أراد الشفاء والعافية وانشراح الصدر، وهي:

١- **الاتصال بالله عز وجل**، وعبوديته، وطاعته واللجوء إليه، وهي مسألة الإيمان الكبرى "فاعبده واصطبر لعبادته".

٢- **إغلاق ملف الماضي**، بمآسيه ودموعه، وأحزانه وضغوطه، وآلامه وهمومه، والبدء بحياة جديدة مع يوم جديد.

٣- **ترك المستقبل الغائب**، وعدم الاشتغال به والانهماك فيه، وترك التوقعات والانتظارات والتوجسات، وإنما العيش في حدود اليوم فحسب "[١].

ومن يتأمّل حديث الرسول ﷺ، يجد أنه يربي أمته على ذلك، وعلى عدم التفكير إلاّ في حدود اليوم فحسب، وعدم إشغال الذهن في إطالة التفكير في المستقبل، الذي غالباً ما يجلب الهموم والغموم، فيقول: "من أصبح آمناً في سربه، معافىً في بدنه، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها"[٢].

ولذا يقول ديل كارنيجي "إذا أردت أن تتجنب القلق؛ عش في نطاق يومك، ولا تقلق على المستقبل، عش باليوم حتى يحين وقت النوم"[٣].

وثمة أمر ينبغي التنبيه عليه، وهو أن العيش في حدود اليوم، لايعني تجاهل المستقبل بالكلية، أو ترك الإعداد له، فإن اهتمام المرء وتفكيره -الطبيعي- بمستقبله فيه حصافة وعقل.

---

(١) لا تحزن، ص ٢٤٢-٢٤٣.

(٢) سنن الترمذي، كتاب الزهد برقم ٢٢٦٨.

(٣) دع القلق وابدأ الحياة، ص ٦٠.

وهناك فارق بين الاهتمام بالمستقبل والاغتمام به، والاستعداد له والاستغراق فيه..، بين التيقظ في استغلال اليوم الحاضر، والتوجس المريك المحير مما قد يفد به المستقبل[1].

(١) انظر: جدد حياتك، محمد الغزالي، ص ٢٦.

٤- هونها تهن.. كبرها تكبر:

هناك صنف من الناس -وآمل ألا تكون منهم- حينما يتعرض لموقف ضاغط فإنه يبالغ في إشباعه تفكيراً وتحليلاً، ويكثر من استرجاعه وترديده، ويفسر نتائجه تفسيراً سلبياً مبالغاً فيه، حتى تضيق الدنيا عليه بما رحبت، ومن ثم ينظر إلى الحياة نظرة سوداوية ملؤها التشاؤم والإحباط.

وفي هذا كله، تمهيد واستجلاب للأمراض النفسية المخيفة، وعلى رأسها مرض الاكتئاب، هذا المرض المزمن الذي يحيل الحياة إلى جحيم مستمر وعذاب دائم، وهو نتيجة حتمية لمن أطلق لأفكاره السلبية العنان، واسترسل في صياغتها وفق أفكاره الخاطئة. فسلوك المرء ما هو إلا انعكاس لفكره.

داؤك فيك وما تبصر وداؤك منك وما تشعر

ولهذا يقول العلامة عبد الرحمن بن سعدي -رحمه الله- "اعلم أن حياتك تبع لأفكارك، فإن كانت أفكاراً فيما يعود عليك نفعه في دين أو دنيا، فحياتك طيبة سعيدة. وإلا فالأمر بالعكس"[١].

ويؤكد (بيك) -أحد علماء النفس المشاهير- هذه الحقيقة فيقول "المرض النفسي في حقيقته ماهو إلا ردود أفعال ومبالغات بديلة لا تخدم التكيف"[٢].

ولا علاج لذلك كله إلا بالتوكل على الله تعالى والاستعانة به، وعدم المبالغة في تضخيم الأمور وقطع الطريق على الاسترسال في الأفكار الخاطئة، والتفسيرات السلبية المبالغ فيها.

ولهذا فإن التعايش مع الضغوط أو التخفيف من آثارها، أمر عائد إليك أنت شخصياً فإن شئت فاسترسل مع مشكلاتك وأشبعها تفكيراً وتحليلاً وتحمّل تبعات ذلك

---

(١) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة.. ص ٣١.

(٢) الاكتئاب.. د. عبد الستار إبراهيم ص ١٧٨.

-ولن تستطع المقاومة-، وإن شئت فهوّنها وخفف من آثارها، بالاستعانة بالله تعالى، ثم بما ذكرته لك من الأساليب المختلفة -السابقة واللاحقة-، ففيها علاج لكثير من آثار الضغوط والهموم، وكما قيل (هونها تهن وكبرها تكبر) وهذا مثل اشتهر عند عامة الناس، وله معنى كبير ومدلول مهم، يمكن اللجوء إليه للتخيف من آثار الضغوط والمصائب، "فإن كنت فقيراً ففي الناس من هو أفقر منك، وإن كنت مريضاً أو معذباً ففيهم من هو أشد منك مرضاً وأكثر تعذيباً، فلماذا ترفع رأسك لتنظر من هو فوقك، ولا تخفضه لتبصر من هو تحتك ؟! وإن كنت تعرف من نال من المال والجاه ما لم تنله أنت وهو دونك ذكاءً ومعرفةً وخلقاً، فلم لا تذكر من أنت دونه أو مثله في ذلك كله وهو لم ينل بعض ما نلت؟!"(١) فلم لا تستعمل عقلك وتعود إلى رشدك فأنت الكائن الوحيد الذي يستطيع أن يهّون وقع المصائب إذا نزلت، وأنت المخلوق الوحيد الذي يستطيع أن يصبّر نفسه في النوازل، وتلك من خصائص الراشدين العاقلين، ولا يتصور أن يحدث ذلك من الحيوانات، ولا يطلب من الأطفال، ولا يتوقع من المتخلفين عقلياً، ولا من المجانين.

- ولا يخفى أن الحياة الدنيا ؛ دار عمل وتعب وشقاء، ولا تأتي فيها الرياح بما تشتهي السفن دائماً ، فكل إنسان يتعرض للفشل والإحباط، ويواجه الأزمات والكروب ؛ في النفس، والأهل، والمال، والعمل... وعليه أن يعوّد نفسه على الصبر والتحمل في هذه المواقف، فالمصائب أمور لا نقدر على تغييرها، ولا يمكننا عمل شيء معها، فهي نافذة لا محالة، والعاقل من يتعامل معها بواقعية، ويتقبلها، ويرضى بها، ويبحث عن الوسائل العلاجية التي تخفف من وقعها، فيحمي نفسه من القلق والتوتر والاضطراب(٢)، ويفعل كما قال بعض العقلاء "العاقل عند نزول المصيبة يفعل ما

---

(١) مع الناس، علي الطنطاوي ص ٥٨.

(٢) انظر: تنمية الصحة النفسية في الإسلام، د. كمال مرسي، مجلة الشريعة والدراسات الإسلامية، الكويت، العدد ١٤، ص ٣٤١.

يفعله الأحمق بعد شهر"(١)، فلا تبالغ في الجزع -أخي الكريم- فإنك إن لم تصبر صبر الكرام، سلوت سلو البهائم، يقول الأشعث بن قيس: إنك إن صبرت إيماناً واحتساباً، وإلا سلوت سلو البهائم.

- واعلم أن مما يطفئ نار مصيبتك؛ التأسي بأهل المصايب، ولتعلم أنه (في كل وادٍ بنو سعد)، ولتنظر يمنة، فهل ترى إلا محنة؟ ثم لتعطف يسرة، فهل ترى إلا حسرة؟ وأنك لو فتشت العالم لم تر فيهم إلا مبتلى، إما بفوات محبوب، أو حصول مكروه، وأن شرور الدنيا أحلام نوم أو كظل زائل، إن أضحكت قليلاً، أبكت كثيراً، وإن سرّت يوماً، ساءت دهراً، وإن متّعت قليلاً، منعت طويلاً، وما ملأت داراً خيرةً إلا ملأتها عَبْرة، ولا سرّته بيوم سرور إلا خبأت له شرور(٢).

ولا تأخذ الناس بظواهرهم، ولا يغرنّك ما تراه من سعادة ظاهرة على محيّا بعضهم، فإن أمورهم مستورة، و(البيوت أسرار).

- ثم اعلم وفقك الله، أن الجزع لا يرد المصيبة؛ بل يضاعفها.
- وذكّر نفسك دوماً بالثمن الفادح الذي يتقاضاه الجزع والقلق من صحتك.
- وتذكّر أن فوت ثواب الصبر والتسليم والاسترجاع، أعظم من المصيبة في الحقيقة.

- ولا تنس أن التعود على الجزع والشكوى، والتبرم من الأحوال، والتذمر للناس؛ أمراض نفسية تُعبر عن ضعف الإيمان، وتُزعزع الثقة بالنفس، وتُعمق النظرة الدونية للذات، وتُعطي الانطباع بأن الإنسان في موقف ضعيف ليس بقادر على الفعل ومواجهة الضغوط وتعديل الأوضاع.

---

(١) عدة الصابرين، ابن القيم ص ٤٥.

(٢) انظر: زاد المعاد، ابن القيم ٤/ ١٩٠.

وتذكر أن التعود على عدم الاستسلام، أو الخضوع بالشكوى -إلا لله تعالى-، والصبر، والتحمل، والجلد، وتشرب معاني الرجولة..؛ يعزز احترام الإنسان لذاته، ويكسبه الثقة في نفسه(١).

▪ ولا تنس أيضاً أن الجزع يشمّت عدوك، ويسوء محبك، ويغضب ربك، ويسر شيطانك، ويحبط أجرك، ويضعف نفسك.

▪ وتذكر أن حظك من المصيبة ما تحدثه لك، فإن رضيت فلك الرضى، وإن سخطت فلك السخط(٢). وكن كبعض العارفين، يضع في " جيبه رقعة يخرجها كل وقت وينظر فيها. وفيها "واصبر لحكم ربك فإنك بأعيننا"(٣). فافعل مثله تخف وقع المصائب عليك.

• فاصبر -يا رعاك الله- فإن الذي ابتلاك بها أحكم الحاكمين، وأرحم الراحمين، وأنه سبحانه لم يرسل إليك البلاء ليهلكك به، ولا ليعذبك به؛ وإنما افتقدك به ليمتحن صبرك ورضاك وإيمانك، وليسمع تضرعك وابتهالك، وليراك طريحاً ببابه، لائذاً بجنابه، مكسور القلب بين يديه، رافعاً قصص الشكوى إليه.

• واعلم أنه لولا محن الدنيا ومصائبها، لأصابك من أدواء الكبر والعجب والفرعنة وقسوة القلب، ما هو سبب هلاكك عاجلاً أو آجلاً، فمن رحمة الله بك أن يتفقدك في الأحيان بأنواع من أدوية المصائب، تكون حمية لك من هذه الأدواء، وحفظاً لصحة عبوديتك، فسبحان من يرحم ببلائه، ويبتلي بنعمائه فلولا أنه سبحانه يداوي عباده بأدوية المحن والابتلاء، لطغوا، وبغوا، وعتوا، والله سبحانه إذا أراد بعبده خيراً

---

(١) انظر: دليلك الشخصي للسعادة والنجاح، د. إبراهيم القعيد، ص ١٣٨.

(٢) انظر: زاد المعاد، ابن القيم ٤ / ١٩١-١٩٣.

(٣) عدة الصابرين، ابن القيم ص ٨١.

سقاه دواء من الابتلاء والامتحان على قدر حاله، حتى إذا هذّبه ونقّاه وصفّاه، أهّله لأشرف مراتب الدنيا وهي عبوديته، وأرفع ثواب الآخرة وهو رؤيته وقربه[١].

وأخيراً.. تذكر -أخي- أنك إن انتصرت على نفسك وهوّنت من مصائبك، وسلّيتها بما أعده الله تعالى للصابرين؛ فقد حققت أربعة أهداف سامية، وتأمّل هذه الأهداف الأربعة -التالية- وتدبّرها، وقف عند معانيها ■ تعينك -بإذن الله- على مجاهدة نفسك على الصبر والرضا بأقدار الله تعالى، وهي:

١- الحصول على محبة الله تعالى، وكفى بها من نعمة، يقول الرسول ﷺ "إن الله إذا أحب قوماً ابتلاهم"[٢].

٢- زيادة الإيمان وإثبات قوته ومصداقيته، قولاً وعملاً ﴿أَحَسِبَ ٱلنَّاسُ أَن يُتْرَكُوٓاْ أَن يَقُولُوٓاْ ءَامَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ ۝ وَلَقَدْ فَتَنَّا ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِهِمْ ۖ فَلَيَعْلَمَنَّ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ صَدَقُواْ وَلَيَعْلَمَنَّ ٱلْكَٰذِبِينَ﴾[٣].

٣- محو الذنوب والخطايا "ما يصيب المسلم من نصب ولاهم ولا حزن ولا أذى ولا غمّ، حتى الشوكة يشاكها إلا كفّر الله بها من خطاياه"[٤].

٤- الاستبشار بالثواب العظيم في الآخرة الذي ينتظر الصابرين في الدنيا ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَىْءٍ مِّنَ ٱلْخَوْفِ وَٱلْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ ٱلْأَمْوَٰلِ وَٱلْأَنفُسِ وَٱلثَّمَرَٰتِ ۗ وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ ۝ ٱلَّذِينَ إِذَآ أَصَٰبَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوٓاْ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّآ إِلَيْهِ رَٰجِعُونَ ۝ أُوْلَٰٓئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَٰتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُهْتَدُونَ﴾[٥].

---

(١) انظر: زاد المعاد، ابن القيم ■ / ١٩٤-١٩٥

(٢) سنن ابن ماجه، كتاب الفتن، رقم ٤٠٢١

(٣) سورة العنكبوت، الآيات: ٢-٣.

(٤) البخاري، رقم ٥٢١٠.

(٥) سورة البقرة، الآيات: ١٥٥-١٥٧.

ويقول ﷺ: "يود ناس يوم القيامة أن جلودهم كانت تقرض بالمقاريض في الدنيا، لما يرون من ثواب أهل البلاء"[1].

وصدق الشاعر حينما قال:

الصبر مثل اسمه مرٌّ مذاقه ... لكن عواقبه أحلى من العسل

(١) سنن الترمذي، كتاب الزهد، برقم ٢٤٠٤

٥- إياك واليأس من رحمة الله:

لا شيء يجعل الإنسان يتكيف مع الضغوط ويتعايش معها مثل الثقة بالنفس المستمدة من الثقة بالله تعالى، فإن الإنسان لا حول له ولا قوة إلاّ بالله. فمتى وثق الإنسان بنفسه وقرر أن يتعامل مع الضغوط بإرادة الرجال مستعيناً على ذلك بالله تعالى؛ فإنه يوفّق لتجاوز المصاعب والمحن مهما اشتدت وعظمت، ولنا في رسول الله صلى الله عليه وسلم وصحابته الكرام الأسوة الحسنة، فمن يقول إنه يواجه من الضغوط مثل ما كانوا يواجهونه، ومن يزعم أن مصائبه أشد من المصائب التي مرت بهم، ومع ذلك لم نسمع ولم نقرأ عن أحد منهم أنه أصيب بالجزع والخور واستسلم للهموم والغموم، بل واجهوا أصناف الضغوط، بنفوس قوية وشكيمة متينه، مستعينين على ذلك كله؛ بمسبب الأسباب سبحانه وتعالى، حتى سطروا لنا أروع الأمثلة في الصبر والجلد. فارجع إلى سيرهم، وتدبر أسباب صبرهم؛ تجد أن إيمانهم بالله تعالى، وثقتهم به سبحانه؛ كان لها الدور الأكبر والعامل الأهم، في أسباب تجاوزهم للضغوط والمحن التي حلت بهم.

أما الأشخاص اليائسون المستسلمون للمصاعب والضغوط، فإنهم أشخاص أعلنوا استسلامهم وعطّلوا أسلحتهم وفقدوا ثقتهم بأنفسهم وأعطوا النتيجة لها مسبقا قبل المحاولة، بل قبل التفكير أحياناً... أنهم فاشلون! بل ويبلغ اليأس في بعضهم تمني الموت ومفارقة الحياة؛ لضر أصابه وشدة مسّه، ولا يعلم ذلك المسكين أن صبره على المصائب والآلام مكفّر لسيئاته، ورافع لدرجاته، ويسجل له مع كل شعور بألم أجر عظيم عند الله تعالى. والمؤمن حينما يتمنى الموت تخلصاً من مصائبه؛ فإنما هو هروب من الحياة، وفرار من مسؤولية الابتلاء. روى الإمام مسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه، عن الرسول ﷺ أنه قال: "لا يتمنى أحدكم الموت ولا يدع به من قبل أن يأتيه، إنه إذا مات انقطع عمله، وإنه لا يزيد المؤمن عمره إلا خيراً"[١].

---

(١) مسلم، كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، برقم ٤٨٤٣.

فأبان الرسول ﷺ أن المؤمن لا يزيده طول عمره إلا خيراً، وأنه عليه أن يواجه مسؤولياته في الحياة بقوة إرادة، وصدق عزيمة، وصبر وصمود، وكدح ومجاهدة، ليغتنم من حياته ما يستطيع اغتنامه لآخرته(١). وإن كان ولابد فاعلاً ؛ فليقل كما أخبرنا المصطفى ﷺ في الحديث الذي يرويه أنس رضي الله عنه، أن الرسول ﷺ قال: "لا يتمنين أحدكم الموت لضر أصابه، فإن كان ولابد فاعلاً فليقل: اللهم أحيني ما كانت الحياة خيراً لي وتوفني إذا كانت الوفاة خيراً لي"(٢).

وإذا كان الأمر كذلك فإن المسلم ينبغي ألا يستسلم ولا ينهار حين تواجهه الخطوب والأهوال؛ لأنه حين تنقطع به الأسباب يتصل بمسبب الأسباب سبحانه، وبذلك يظل يأمل في زوال الغمة وتحسن الأحوال. وإلا فإن الإنسان بنفسه لا يستطيع أن يصارع الأحداث، ولا يقاوم الملمات، ولا ينازل الخطوب، لأنه مخلوق عاجز ضعيف، لكنه حينما يثق بربه ويستعين به، فإنه تعالى يعينه على نفسه وينقذه من الويلات، ويخرجه من الكربات.

ولهذا فإن الثقة الحقيقية بالنفس لا تكون إلا بالثقة بالله تعالى والاعتماد التام عليه، وهذا مما يزيد من ثقة الإنسان بنفسه، فكل ما بالإنسان من قدرات -عقلية وجسمية ونفسية- إنما هي نعمة من الله تعالى، وهو الذي ينميها ويوفقه لاستغلالها ويصرف عنه معوقاتها(٣)، ولهذا أرشدنا الرسول ﷺ إلى أن الثقة لا تكون إلا بالله تعالى فقال: "دعوات المكروب اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين، وأصلح لي شأني كله لا إله إلا أنت"(٤).

---

(١) انظر: الأخلاق الإسلامية، د. عبدالرحمن الميداني ٢ / ٣١٣.

(٢) البخاري، كتاب المرضى، برقم ٥٢٣٩.

(٣) انظر: طريق النجاح...، راشد آل عبد الكريم ص ٤٢-٤٣.

(٤) مسند أحمد، مسند البصريين، برقم ١٩٥٣٥.

وتأمّل -مثلاً- حال نبي الله يونس عليه السلام، لما ركب في الفلك المشحون وخاف أهلها أن يغرقوا بسبب ثقلها، فاقترحوا على رجل يلقونه من بينهم في البحر يتخففون منه، فلما وقعت القرعة على يونس ﴿فَسَاهَمَ فَكَانَ مِنَ ٱلْمُدْحَضِينَ ۝ فَٱلْتَقَمَهُ ٱلْحُوتُ وَهُوَ مُلِيمٌ﴾. هنا وفي هذا الظرف العصيب، هل كان يونس يملك من أمره شيئاً مهما كانت إمكاناته وقدراته وثقته بنفسه؟.

أم هل أصيب باليأس والإحباط، واستسلم لمصيبته، وفتح الباب للهموم والغموم، لتقعده وتحبطه؟.

أم أنه قاوم بالتجائه إلى خالقه ورازقه يتضرع إليه ويستعين به على ما أصابه من الغم الذي حل به ﴿فَنَادَىٰ فِى ٱلظُّلُمَٰتِ أَن لَّآ إِلَٰهَ إِلَّآ أَنتَ سُبْحَٰنَكَ إِنِّى كُنتُ مِنَ ٱلظَّٰلِمِينَ﴾ فماذا كانت النتيجة؟.

لقد أتت الإجابة بفاء التعقيب مباشرة ﴿فَٱسْتَجَبْنَا لَهُۥ وَنَجَّيْنَٰهُ مِنَ ٱلْغَمِّ﴾ وهذه الإجابة ليست خاصة بيونس وحده، بل هي لكل من التجأ إلى الله في مصيبته ثقة بربه واعتماداً عليه ﴿وَكَذَٰلِكَ نُۨجِى ٱلْمُؤْمِنِينَ﴾.

يقول الإمام ابن كثير -رحمه الله- حول هذه الآية "أي إذا كانوا في الشدائد ودعونا منيبين إلينا ولاسيما إذا دعوا بهذا الدعاء في حال البلاء. فقد جاء في حديث أخرجه الإمام أحمد عن رسول الله ﷺ: "دعوة ذي النون إذ هو في بطن الحوت: ﴿لَّآ إِلَٰهَ إِلَّآ أَنتَ سُبْحَٰنَكَ إِنِّى كُنتُ مِنَ ٱلظَّٰلِمِينَ﴾ فإنه لم يدع بها مسلم ربه في شيء قط إلا استجاب له)[1]".

ويقول الدكتور عبد الكريم زيدان: "هذه الآية تبين لنا سنة من سنن الله تعالى، وهي أنه كما نجى يونس عليه السلام من الغم والشدائد التي تحل بهم، ماداموا متصفين

---

(١) انظر: تيسير العلي القدير لاختصار تفسير ابن كثير، محمد نسيب الرفاعي ١٨٤/٣.

بصفات المؤمنين، ومتحققة فيهم معاني الإيمان، التي بها يستحقون اسم المؤمنين. فشرط تولي الله نجاتهم من كل غم وكرب: أن يكونوا مؤمنين، فإذا تحقق فيهم شرط الإيمان؛ تحقق لهم ما وعد الله به المؤمنين، وهو نجاتهم من الشدائد"[١].

لذا لابد من الأمل والثقة بالله تعالى والاستعانة به دائماً وأبداً، وعدم اليأس من رحمته، والصبر على الأزمات والشدائد، وعدم الاستسلام لها فإنها زائلة بإذن الله، وتأمل هذه القصة:

(أحمد حسن فتيحي)؛ كلنا يعرف ذلك الاسم، فهو رجل الأعمال المعروف الذي استطاع أن يفرض نفسه في عالم المجوهرات والنفائس، ليس على المستوى المحلي فحسب؛ بل على المستوى العالمي، هذا الرجل حينما بدأت محلاته تكبر، وفروعه تزداد، فجأة تعرض لهزة مالية قاهرة، حتى إنه فقد كل ما يملك عندما اشترى أرضاً كبيرة جمع فيها كل ماله، ولكن بائعها فر بالمال دون أن يُفرغها له، حيث تبين أنه لم يكن يمتلك تلك الأرض فمرت عليه ظروف عصيبة، حتى إنه اضطر إلى بيع منزله الخاص، ليسكن في شقة مستأجرة، وعاد كأن لم يكن شيئاً..

فصبر على ذلك ولم ييأس من رحمة الله تعالى، ولم يفقد الثقة به، فكانت تلك المصيبة بمثابة سحابة صيف مرت ثم انقشعت، فبعد مدة من الزمن، عاد الذي هرب بالمال بنفسه، بعد أن شعر بوخز ضميره، ولكن بعد أن ضيّع تلك الأموال، فاتفق معه على إرجاعها على شكل أقساط.

فبدأ (فتيحي) يتنفس من جديد، وعادت الروح إلى تجارته، ودبّت فيها الحياة، وبدأت أعماله تتوسع ومحلاته تزداد، حتى إنه في ظرف ثلاثة أعوام، افتتح تسعة محلات تبلغ قيمة إيجاراتها السنوية أربعة ملايين ريال.

---

(١) المستفاد من قصص القرآن ١/٤٦٥.

ثم بتوفيق الله تعالى أصبح الآن يملك مراكز تجارية ضخمة في جميع مدن المملكة الكبيرة، بالإضافة إلى مجموعة شركات عالمية متخصصة في المجوهرات في كل من لندن وجنيف ونيويورك وميلانو وغيرها[١].

ونحن أيضاً من رحمة الله بنا أن كُلاً منا لو استعرض مسيرة حياته لوجد أنه سبق وأن مرت عليه ضغوط كان يتصور ألا حل لها، وربما ظل ساهراً لياليَ طويلة يقلّب عقله وفكره ولا يستطيع أن يصل إلى الحل، ثم فجأه... يتغير كل ما حوله، ليجد له مخرجاً من حيث لا يدري ولا يحتسب ﴿وَمَن يَتَّقِ ٱللَّهَ يَجۡعَل لَّهُۥ مَخۡرَجٗا ۝ وَيَرۡزُقۡهُ مِنۡ حَيۡثُ لَا يَحۡتَسِبُۚ﴾[٢] ولهذا كان السلف رضي الله عنهم إذا نزل بأحدهم بلاءٌ لا ييأس من رحمة الله ويستسلم للهمّ والغمّ بل يقول "سحابة صيف ثم تنقشع"[٣] فردد -يا رعاك الله- مثل هذه العبارة، وثق بالله تعالى، واطلب منه العون والمدد وتقرب إليه بصالح أعمالك يجعل لك من كل همّ فرجاً ومن كل ضيق مخرجاً.

وتذكر أن المصائب لا تدوم مهما طالت، بل إنك لو أردت أن تبقى ولا تزول فلن يتحقق لك ذلك أبداً، إذ إن "كل شيء يكون صغيراً ثم يكبر، إلا المصيبة تكون كبيرة ثم تصغر"[٤].

يقول الشاعر:

وإذا ابتليت بعسرة فاصبر لها فالعسر فردٌ بعده يسران

ويقول الآخر:

---

(١) انظر: مجلة اليمامة، عدد ١٥٠٠.

(٢) سورة الطلاق، آية: ٢-٣.

(٣) انظر: عدة الصابرين، ابن القيم ص ٨١.

(٤) العيش في الزمان الصعب، د. عبدالكريم بكار ٢/٩٦.

فلا تجزع لريب الدهر واصبر ... فإن الصبر في العقبى سليم
فما جزع بمغن عنك شيئاً ... ولا ما فات ترجعه الهموم
إذا ضاقت بك الأيام قهراً ... فدم صبراً فضرٌّ لا يدوم
فبالصبر الجميل تنال أجراً ... وتقضي بعد ذلك ما تروم
فكم من محنة عظمت ودامت ... وخان مواصل وجفا حميم
أتى فرج الإله لها صباحاً ... فما أمسى الهموم ولا الغموم

٦- تفاءل والجأ إلى الإيحاء والخيال

لعل من أهم الأمور التي تؤثر -سلباً- في نفسية الإنسان وصحته: الوساوس والأوهام، والتشاؤم والإحباط. فمتى أصيب الإنسان باليأس والانطواء، وفقد ثقته بنفسه، وبإمكانية علاجه وتحسن حاله؛ فإن هذا كفيل بالهزيمة النفسية التي هي سبب لاستمرار الأمراض وتفاقمها.

فالتفاؤل بالخير والإيحاء الإيجابي يشحذ الهمم إلى المقاومة والعمل، ويغذّي القلب بالطمأنينة والأمل، ولذا فقد كان ﷺ يُغيّر الأسماء السلبية إلى إيجابية، فغيّر حَزَن إلى سهل، وعاصيه إلى جميله، وبرّه إلى ميمونه.. الخ، وذلك لما لها من إيحاءات سلبية مُؤثرة على أصحابها.

وكان ﷺ: "يحب الفأل الحسن ويكره الطيرة"[1]. لأن التشاؤم يشقي صاحبه ويقلقه ويعذبه، قبل أن يأتي المكروه الذي يتخوف منه، فيعجّل لصاحبه الألم، وقد لا يكون الواقع المرتقب مكروهاً يتخوف منه، إلا أن التشاؤم قد صوره بصورة قبيحة مكروهة[2].

ولا دواء لهذه الهزيمة النفسية؛ إلا بالتفاؤل والإيحاء الذاتي؛ بأنه بخير، وأن ما أصابه لم يكن ليخطئه، وأن غيره أصيب بأشد مما أصيب به، وأنه من الابتلاء الذي سيكون تكفيراً لسيئاته وذنوبه، وأنه في النهاية سحابة صيف ثم تنقشع، فتفاءل بالخير تجده...

ويمثل هذه الإيحاءات التي يذكر الإنسان فيها نفسه، يعيش سعيداً بالأمل، وهي الخطوة الأولى لمقاومة الضغوط والأمراض، ونبذ الوساوس والأوهام.

حيث أثبتت كثير من الدراسات أن طريقة تفكيرنا بالمرض قد تزيد الأمر سوءاً أو تحسنه .. فبمجرد اقتناع الفرد بأنه مصاب بالغثيان أو الدوار أو القرحة أو ضيق التنفس

---

(١) مسند أحمد، باقي مسند المكثرين، رقم ٨٠٤٣.

(٢) انظر: الأخلاق الإسلامية، عبد الرحمن الميداني ٢ / ١٦٣.

كفيل بجلبها إليه[١].

ومن الدراسات الرائعة حول أثر الإيحاء على الفرد؛ الدراسة التي تمت على مجموعة من المرضى، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين:

المجموعة الأولى تم إعطاؤهم عقاراً أُخبروا بأنه سوف يشفيهم من مرضهم تماماً.

وتم إعطاء المجموعة الثانية عقاراً أُخبروا بأنه تجريبي ولا يُعرف سوى القليل من أثره.

وكانت النتيجة؛ أن شُفي (٧٠٪) من المجموعة الأولى. أما المجموعة الثانية فلم يحقق سوى (٢٥٪) نتائج مماثلة.

وفي كلتا الحالتين، فقد تم إعطاء المرضى عقاراً ليس له أي خواص علاجية على الإطلاق[٢].

وللمزيد حول أثر الإيحاء على النفس الإنسانية، أسوق لك هذين المثالين:

يذكر الأستاذ الصديق فهد عامر الأحمدي، هذه التجربة في زاويته اليومية الماتعة، (حول العالم) في جريدة المدينة ثم الرياض، والتي جُمعت في كتاب بالاسم نفسه، فيقول:

" دخل أحد الأساتذة أحد الفصول، وفور دخوله، قام بإغلاق الباب ووضع كمامة على أنفه، ورشّ في الجو غازاً مضغوطاً ثم قال ببرود:

لقد نشرت في هذه القاعة غازاً مُسبباً للسعال ... وسيبدأ مفعوله بعد دقيقتين!.

ثم جلس والكمامة على فمه، وخيم صمت رهيب لعدة ثوان قبل أن يبدأ أحد الطلاب في الصف الأول بالسعال، ثم شخص ثان، فثالث، حتى ضجت القاعة .. عندها أمر الأستاذ بفتح النوافذ ونزع الكمامة عن وجهه، وقال:

---

(١) انظر: حول العالم، فهد الأحمدي ١/ ٢٠٨.

(٢) قدرات غير محدودة، انتوني روبنز ص ٧٥.

حسناً كان ذلك مجرد بخار ماء وليس له أي تأثير"!!(١).

ويذكر الدكتور عبدالعزيز القوصي في كتابه (أسس الصحة النفسية) هذه القصة التي تؤكد -أيضاً- أثر الإيحاء في الشفاء فيقول: "سكن أحد المصابين بالربو في فندق فخم، وفي الليل فاجأته الأزمة وشعر بحاجة ماسة للهواء المنعش، فاستيقظ من نومه يبحث عن مفتاح الضوء، وحين لم يجده بدأ يتلمّس طريقه للنافذة حتى شعر بملمس الزجاج البارد، ولكنه حاول فتحها بدون جدوى، فلف يده بقميصه وكسر الزجاج، وأخذ يتنفس بعمق، قبل أن يعود إلى سريره.

وفي الصباح حين استيقظ فوجئ بأن النافذة كانت سليمة ومغلقة ـ أما الزجاج المكسور فكان لخزانة الساعة الموجودة في غرفته .. فالوهم وحده هو الذي جعله يعتقد أنه يتنفس الهواء النقي، فتحسنت حالته"(٢).

وكذلك نحن .. متى ما أوحينا لأنفسنا أننا بخير، وأن ما نمر به من أزمة؛ إنما هو سحابة صيف، وأن غيرنا الكثير مروا بمثل أزماتنا أو أشد، ثم فرّج الله تعالى عنهم بالصبر والدعاء والعلاج، وعادوا أصحّاء أسوياء. إذ إن مجرد التفاؤل والإيحاء الذاتي لأنفسنا بإمكانية العلاج والشفاء بعد تلقيه، جدير بتهيئة النفس للخروج من الأزمة بإذن الله تعالى؛ بل إنه جدير بتغيير النظرة السلبية لأنفسنا؛ بل سلوكنا وتصرفاتنا.

والإيحاء الذاتي الإيجابي يقوم على فكرة أن لدى كل منّا (عقلاً واعياً) و(عقلاً باطناً).

العقل الواعي: هو الذي نمارس به ومن خلاله أمور معاشنا، وندرك به ومن خلاله حقائق الحياة من حولنا.

---

(١) حول العالم، فهد الأحمدي ١/ ٢٠٩.

(٢) المرجع السابق، نقلا عن كتاب أسس الصحة النفسية للمؤلف المذكور.

أما العقل الباطن: فهو كامن في أعماقنا.. أين؟ لا أحد يدري، ولكنه هو الذي يوجّهنا في الحياة، ويوجه أحاسيسنا ومشاعرنا، ويتحكم في تصرفاتنا، وهو الذي يختزن تجارب الحياة بإيجابياتها وسلبياتها، كما أنه لا يميز كثيراً بين الحقيقة والخيال.

ومن هذا المنطلق يمكننا أن نوحي إلى العقل الباطن بالأفكار والمشاعر الإيجابية التي نريدها، لتحل محل الصور السلبية التي تسربت إلى عقلنا الباطن وانطبعت فيه إثر موقف أو حادث أو تجربة لم يُكتب لها النجاح وأثرت سلباً على نظرتنا لأنفسنا، أو بسبب موقف سلبي من الآخرين تجاهنا بنقد أو ذم ونحو ذلك.

وهذا الإيحاء الذاتي الإيجابي الذي نؤثر فيه على عقلنا الباطني سرعان ما ينعكس على تصرفاتنا وسلوكنا وعلاقاتنا[١].

ويمكن اللجوء أيضاً إلى الخيال الإيجابي، فهو متنفس جيد لطرد الهموم والغموم، وباب واسع للتخلص من الضغوط والكروب، فتخيل نفسك وقد انتصرت على ذاتك، وتغلبت على مشكلاتك، وانتهت آلامك.. تخيل تلك النتائج المشرقة وقد أصبحتَ خالياً من الأحزان والضغوط، وعش معها طويلاً، فإنه حافز مهم، ودافع قوي، ليجعلك تسعى بكل جدية للبحث عن علاج مشكلاتك، والخلاص من همومك.

تخيل نفسك إنساناً ناجحاً.. إنساناً سعيداً، وامسح من ذاكرتك الرسائل والصور السلبية المحبطة.

هذه الرسائل الإيجابية كفيلة بأن تثمر عقلاً إيجابياً، وفكراً منطقياً، وهو ما نرجوه لمواجهة الضغوط والمشكلات، والوقوف أمامها بصبر وثبات، والتعايش معها بواقعية وعقلانية.

---

(١) انظر: القلق وكيف نتخلص منه، د. زهير السباعي ود. شيخ إدريس ص ١١٢.

فجرّب مثل هذه الأساليب وكرر صورها في نفسك وفي خيالك، فإن ما توجيه لنفسك، وما تراه في خيالك؛ هو ما ستحصل عليه مستقبلاً، وقد جرّب هذه الأساليب كثير من الناس، فكانت نتائجه ملموسة وآثاره محمودة.

٧- تشاغل عن آثار المصائب والضغوط:

البعض من الناس إذا أصيب بمشكلة ما، انطوى على نفسه، واعتزل الناس، وانفرد بهمومه وغمومه، يجتر الأحزان، ويتجرع الحسرات، ويندب حظه، ويشكو دهره، ويسرح بتفكيره متسائلاً ومردداً (ليت) و(لو) و(لولا) و (كان بالإمكان).. وما شابه ذلك من عبارات التبرم والتسخط والعجز، مما يجعل مشكلته تكبر وتزداد دون أن يحرك ساكناً لعلاجها أو التخفيف منها. "والعاقل يعلم أن حياته الصحيحة؛ حياة السعادة والطمأنينة، وأنها قصيرة جداً، فلا ينبغي له أن يقصرها بالهم والاسترسال مع الأكدار فإن ذلك ضد الحياة الصحيحة، فيشح بحياته أن يذهب كثير منها نهباً للهموم والأكدار"[١].

ولا خطر على الإنسان في هذه الأحوال مثل فراغ الذهن، ويوم أن تجد في حياتك فراغاً فتهيأ للهم والغم، لأن هذا الفراغ يسحب لك كل ملفات الماضي والحاضر؛ بل والمستقبل من أدراج الحياة، فيجعلك تعيش في حروب وهمية لا قبل لك بها[٢].

ولا نجاة من ذلك إلا بإشغال الذهن بعمل يُنسي المصائب إذا وقعت، فالله تعالى يقول ﴿مَّا جَعَلَ ٱللَّهُ لِرَجُلٍ مِّن قَلْبَيْنِ فِى جَوْفِهِۦ﴾[٣]؛ إذ لا مكان في ذهن الإنسان إلا لعمل واحد.

ولهذا يؤكد علماء النفس: "أنه من المحال لأي ذهن بشري مهما كان خارقاً، أن ينشغل بأكثر من أمر واحد في وقت واحد"[٤].

---

(١) الوسائل المفيدة.. ابن سعدي ص ٣٠.

(٢) لا تحزن، عايض القرني ص٢٣.

(٣) سورة الأحزاب، آية: ٤.

(٤) دع القلق وابدأ الحياة، ديل كارنيجي ص ٨٣.

وبالتالي فإن الإنسان يكون مخيراً في هذه الحالة، إما أن يفرّغ ذهنه لأمر مصائبه وأحزانه، فيكثر من التفكير فيها وهذا أقصر طريق للمرض النفسي، وإما أن يقرر وقف التفكير فيها، ويتشاغل عنها في أمر آخر، فيقي نفسه شر الهموم والغموم؛ إذ لا يمكن الجمع بين هذين الأمرين، فهما شعوران لدودان يجب أن يطرد أحدهما الآخر.

ولكي يتبين لك حقيقة هذا الأمر، أسوق لك مثلاً من حياة (تشرشل) رئيس وزراء بريطانيا، فقد وصفه طبيبه الخاص "بأنه كان دائماً يبدو مكتئباً، وأنه عندما بلغ الخامسة والخمسين من العمر كان يبدو دائماً يائساً، ولم يكن يرى إلا الجانب المعتم من الحياة، حتى أنه لم يستطع أن يخبئ إحساسه بالاكتئاب الدائم، فقد كان يرى أن حياته لم يعد لها معنى، وأن نهايته وشيكة"[1].

ثم انظر كيف تغير وضعه، وانقلبت حياته أثناء قيام الحرب العالمية الثانية، فحينما سئل "هل كان يشعر بالقلق في تلك الفترة؟ أجاب: كيف أقلق وأنا مشغول بمعدل ثماني عشرة ساعة عمل في اليوم والليلة"[2].

ولتأكيد قيمة العمل في إشغال الذهن وصرفه عن الهموم والغموم، أسوق لك هذه القصة:

تذكر الكاتبة زينة نعمة، قصة رجل نزلت عليه المصائب المرة تلو الأخرى، حتى إنه لم يستطع النوم أو تناول الطعام، ولا حتى الحصول على بعض الراحة.. فنصحه الأطباء بتناول الحبوب المنومة وبالسفر، فجرب الوصفتين دن جدوى، إلى أن قال: "وفي أحد الأيام كنت أجلس منهكاً متقوقعاً في مقعدي، وقد نال مني الحزن والألم، وإذا بطفلي الذي لم يتجاوز الرابعة من عمره يسألني: "قل لي يا بابا، ألا تريد أن تصنع

---

(١) الاكتئاب، د. عبدالستار إبراهيم ص ٤٧.

(٢) انظر: دع القلق واستعن بالله، محي الدين عبد الواحد ص ١٥١.

لي مركباً؟ في الحقيقة لم يكن لي رغبة في صنع المركب؛ كذلك لم يكن لدي الرغبة في صنع أي شيء آخر. لكن طفلي الصغير من النوع الذي لا يتنازل عن رغباته بسهولة. وبعد إلحاح وإصرار كان لابدّ لي من الخضوع وتلبية طلبه. وقد كلفني صنع هذه اللعبة ثلاث ساعات تقريباً.

بعد الانتهاء من صنع المركب المنشود، وفي ومضة من الفكر، تبيّن لي أن هذه الساعات الثلاث الماضية، كانت الأولى من نوعها منذ أشهر طويلة، التي أشعر بها على الهدوء النفسي والسلام الداخلي.

هذا الاكتشاف انتشلني من بحيرة أحزاني حيث كنت أتخبط دون هدف أو أمل وحملني على التأمل والتفكير؛ وهذه هي كانت المرة الأولى التي أفكر فيها بموضوعية منذ زمن بعيد. فتأكدت بأنه من الصعب على المرء أن يكون مُربَكاً وقلقاً عندما يكون منشغلاً بعمل يحتاج للتفكير والتركيز. ومنذ تلك اللحظة قررت عدم البقاء دون حركة.

في اليوم التالي طفت في أرجاء المنزل من غرفة إلى أخرى بحثاً عمّا يمكنني القيام به من أعمال صغيرة ضمن إمكانياتي، وقد دونت قائمة بكل ما وجدته خوفاً من النسيان، أو تناسي بعضها: مصراع باب أو نافذة، درجات سلم، مزلاج، قفل، حنفية وغيرها من الأشياء..

ومن المدهش أنني خلال أسبوع واحد وجدت (٢٤٢) عملاً يجب القيام به!

وخلال السنتين الأخيرتين أنجزت كامل هذه التصليحات المطلوبة، بالإضافة إلى ذلك؛ حرصت على إشغال نفسي بنشاطات مختلفة، ومرتين في الأسبوع أذهب إلى نيويورك حيث أتابع تدريبات مهنية. أما في مدينتي فإنني أهتم بالعديد من الأشياء، فأنا رئيس جمعية من أولياء أمور الطلاب، وأجمع النقود والتبرعات للصليب الأحمر. وفي النهاية فأنا مشغول أكثر من أن يكون لي الوقت الكافي لأجترّ أحزاني"[١].

---

(١) التشنج وكيفية الخلاص منه، ص ٦٦-٦٧.

هذا النوع من العمل، مناسب كثيراً لمن يعاني من مثل تلك المشكلات. كما أن إشغال النفس بالعمل أيضاً مهم لمن يعاني من بعض الاضطرابات النفسية، فالمرأة التي تشغل نفسها كثيراً بالتفكير في قضية الحمل مثلاً؛ تصبح قلقة جداً، فتضطرب دورتها الشهرية تبعاً لذلك، وحينما تتأخر عنها تظن أنها أصبحت حاملاً، ثم تفاجأ بغير ذلك، فيشتد قلقها، فتعيش في دائرة مغلقة يكتنفها القلق والكآبة، فينعكس ذلك على الوظائف العضوية، فتفرز الغدد الصماء إفرازات تؤثر سلباً على البويضة، مما يعوق الحمل ويمنعه مستقبلاً.

ولا علاج لذلك إلا بإشغال المرأة بالمناسب من العمل، كي يستغرق تفكيرها، ويصرفها عن ذلك الأمر. ولهذا نجد أن النساء اللاتي يعانين من ذلك، يحملن في حالة إصابتهن بمصيبة أكبر. وكذلك في أوقات الأزمات والحروب، يكثر حمل النساء اللاتي لم يحملن لأسباب نفسية، نتيجة حصول ما يشغلهن وينسيهن مشكلتهن.

ولأثر مفعول العمل في انشغال الإنسان عن مصائبه وهمومه، تم استحداث طريقة علاجية كان وما يزال لها مفعول جيد في تخلص الإنسان من مصائبه وأحزانه بالتدريج، وأطلق علماء النفس على هذه الطريقة (العلاج بالعمل)، وتسمو النفس وتزكو إذا كان هذا العمل في مجال الخير كالعبادة بأنواعها من صلة الرحم، والحج، والعمرة، والسياحة في سبيل الله، والعمل التطوعي الذي يرى الإنسان فيه ثمرات عمله من خلال إدخال السعادة إلى قلوب الناس ورسم البسمة على شفاههم، فيشعر حينئذ بالإرتياح عند تقديم العون لهم ويستمتع باللذة عند الإحسان إليهم، ثم يشعر بالنعيم الأكبر والطمأنينة العظمى حينما يستشعر رضا الرحمن عنه والأجر الجزيل المصاحب له، وهذه هي مقومات الصحة النفسية السوية التي يكتسبها الإنسان من خلال انشغاله بمثل هذه الأعمال.

والأعمال كثيرة متنوعة، ومن الضروري اختيار المناسب منها بما يتوافق مع ميول الشخص واهتماماته.

ومما يجدر التنبيه إليه، أهمية التفريق بين الانشغال الإيجابي عن الهموم، والهروب من مواجهة المشكلة والسعي إلى حلها، فهناك مشكلات تتطلب مواجهتها والعمل على إيجاد حل لها، وإن كان (العلاج بالعمل) بصفة عامة، يخفف وقع آثار المشكلات، ولكن لا يزيل ما يحتاج إلى مكاشفة ومواجهة.

٨- نفّس عن نفسك باستشارة الصديق الواعي:

إن من أهم أسباب ازدياد القلق وتراكم المشكلات في زماننا هذا خاصة، هو غياب السند المعين، والصديق المخلص، والأخ الوفي، الذي يخفف عن أخيه مشكلات الحياة وضغوطها، فقد أثبتت الدراسات أن "أسوأ الضغوط وأكثرها ارتباطاً بالتوتر والاضطراب النفسي، هي تلك التي يفتقد فيها الإنسان للمساندة الوجدانية، والصلات والدعم الاجتماعي والمؤازرة"(١).

ولابد للمحزون من ذي مروءة يواسيه أو يُسلّيه أو يتوجع

وإذا كان هناك -مع الأسف- من يسبغ اهتمامه ورعايته على نفسه وأفراد أسرته وعائلته فحسب؛ حتى غابت -أو كادت- المعاني السامية للأخوة والقرابة والجوار إلا ما شاء الله؛ فإن هناك من تتسع دائرة اهتمامه فتشمل -إلى جانب أسرته- أصدقائه وأهل حيه أو قريته ومدينته، بل هناك من يذهب اهتمامه إلى آفاق أبعد، إلى أمته أو حتى أجزاء من العالم أو العالم بأسره بالدعوة والإغاثة، فكل ميسر لما خلق له والسعيد من كان في عون أخيه، يقول ﷺ: "**.. من كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته، ومن فرّج عن مسلم كربة، فرّج الله عنه كربة من كربات يوم القيامة..**"(٢).

ويجب أن نتذكر أنه ليس كل صديق أبوح إليه أسراري، وأفضي إليه مشكلاتي، وليس كل قريب أرجو منه أن يقف مع معاناتي:

وما أكثر الإخوان حين تعدهم ولكنهم في النائبات قليل

وبلغ من ندرة الصديق الوفي أن قالت عنه العرب، المستحيلات ثلاث: الغول والعنقاء والخل الوفي.

---

(١) الاكتئاب.. د. عبد الستار إبراهيم ص ١٣٣.

(٢) صحيح مسلم، رقم ٢٥٨٠، وانظر فتح الباري، لابن حجر ٢٤٤٢/٥.

ولهذا يقول حسان بن ثابت رضي الله عنه:

أخـــلاء الـــرخاء هـــم كـــثير ولكـــن في الـــبلاء هـــم قلـــيل
وكـــل أخ يقـــول أنـــا وفيّ ولكـــن لـــيس يفعـــل مـــا يقـــول
ســـوى خـــل لـــه حســـب وديـــن فـــذاك لمـــا يقـــول هـــو الفعـــول

من أجل هذا ينبغي انتقاء الصديق المحب، الذي يثق الإنسان بقدراته ووعيه، وتفاعله مع مشكلاته وهمومه، فإن إخراج ما يقلق الإنسان ويهمه: تنفيس للنفس يريحها ويخفف من معاناتها وآلامها. كما أنه في الوقت نفسه "فرصة للتفريغ الانفعالي الذي هو بمثابة تطهير للشحنات النفسية والانفعالية، وخطوة هامة في العلاج النفسي. فالتنفيس إجراء ضروري لتخفيف ضغط الكبت؛ حتى لا يحدث الانفجار وحتى لا يتصدع وينهار بناء الشخصية، ومن المعروف أن الغليان في باطن الإناء يهدأ إذا انكشف الغطاء، وكما قال الشاعر:

هـم أطلقوا الحزن فارتاحت جوانحهـم ومـا اسـترحتُ بحـزن فيّ مدفـون"[1]

ومهما بلغ الإنسان من القوة والصحة والثقة بالنفس لابد وأن يشعر بحاجته لمساندة الآخرين، وتعاطفهم معه، ووقوفهم إلى جانبه في السراء والضراء.

أما إذا استغنى الفرد عن الآخرين، وانكفأ على همومه وغمومه، وكبت مشاعره عن غيره، فإن هذا حري به أن تتراكم عليه المشكلات، وتتعاظم عليه الهموم، التي يفقد معها كل معنى للحياة السوية السعيدة.

ولهذا تأملوا هذا الموقف الذي حصل لرسولنا ﷺ، لنرى فيه أثر التنفيس عن النفس، حينما يبث الإنسان همومه ومعاناته إلى أحبابه ومن يثق به من أصحابه، ونرى فيه منتهى التفاعل الإيجابي مع المشكلات والضغوط التي ينبغي للمحب الصادق

---

(١) الصحة النفسية والعلاج النفسي، د. حامد زهران، ص ١٩٢.

الوقوف فيها مع الشخص في مصيبته ومساعدته في الخروج من أزمته، ففي الحديث الذي يرويه البخاري في صحيحه، حينما كان ﷺ يتحنث في غار حراء الليالي ذوات العدد، جاءه جبريل عليه السلام يوماً، فقال له: "اقرأ، قال ما أنا بقارئ، قال: فأخذني فغطني حتى بلغ مني الجهد ثم أرسلني فقال: اقرأ، قلت: ما أنا بقارئ، فأخذني فغطني الثانية حتى بلغ مني الجهد ثم أرسلني فقال: اقرأ، فقلت: ما أنا بقارئ، فأخذني فغطني الثالثة ثم أرسلني فقال: ﴿ٱقْرَأْ بِٱسْمِ رَبِّكَ ٱلَّذِى خَلَقَ ۝ خَلَقَ ٱلْإِنسَـٰنَ مِنْ عَلَقٍ ۝ ٱقْرَأْ وَرَبُّكَ ٱلْأَكْرَمُ﴾[1]".

لما حصل للرسول ﷺ هذا الموقف الذي أهمه وأفزعه، عاد مسرعاً وهو يرجف فؤاده، وتوجه مباشرة إلى زوجه خديجة رضي الله عنها وهي من هي في العقل والحصافة وأخبرها الخبر ولم يأنف كما يأنف كثير من الرجال عن بث شكواهم وهمومهم إلى زوجاتهم؛ بل توجه إليها أولاً وقال لها مخرجاً ما في نفسه "لقد خشيت على نفسي" فماذا قالت له؟.

هل لامته على كثرة خروجه من المنزل؟!.

أم عاتبته على ذهابه إلى ذلك المكان الموحش النائي؟!.

أم قالت له عليك بخاصة نفسك وأولادك وليسعك بيتك؟!.

لم تقل لـه شيئاً من ذلك؛ بل طمأنته أولاً وهدّأت من روعه قائلة له: "أبشر يابن عم واثبت فو الذي نفس خديجة بيده إني لأرجو أن تكون نبي هذه الأمة".

ثم سعت إلى بث الثقة في نفسه وذكّرته بالصفات الإيجابية التي كان يتحلى بها فقالت له: "والله لا يحزنك الله أبداً، إنك لتصل الرحم، وتحمل الكل، وتكسب المعدوم، وتقرئ الضيف، وتعين على نوائب الحق".

---

(١) البخاري، كتاب بدء الوحي، حديث رقم ٣.

وليس هذا فحسب بل تفاعلت مع مشكلته، فسعت إلى زيادة طمأنته والبحث عن ما يذهب قلقه، فذهبت إلى استشارة صاحب الخبرة والتجربة في مثل هذه الأمور ابن عمها ورقة بن نوفل الذي كان قد تنصّر وقرأ الكتب وسمع من أهل التوراة والإنجيل، فأخبرته بما أخبرها به رسول الله ﷺ، فقال ورقة: "قدوس قدوس، والذي نفس ورقة بيده لئن كنت صدقتيني يا خديجة لقد جاءه الناموس الأكبر الذي كان يأتي موسى، وإنه لنبي هذه الأمة، فقولي له فليثبت"(١).

يقول ابن حجر -رحمه الله- تعليقاً على هذا الحديث "وفي هذه القصة من الفوائد: استحباب تأنيس من نزل به أمر بذكر تيسيره عليه وتهوينه لديه، وأن من نزل به أمر استحب له أن يطلع عليه من يثق بنصيحته وصحة رأيه"(٢).

وحادثة أخرى حصلت -أيضاً- لنبي هذه الأمة، نرى فيها الموقف الذي ينبغي أن يكون عليه الإنسان، إذا أُصيب في مشكلة -أي مشكلة- تكدر عليه عيشه، وتنّغص عليه حياته، وأن الإنسان لابد أن ينفّس عن ما يعانيه من المشكلات والهموم بإخراجها إلى أحبابه ومن يثق بتفاعلهم معه.

في حادثة الإفك ... تلك الحادثة التي أهمت النبي ﷺ، وأفزعته وأقضّت مضجعه، حينما رُميت زوجه الطاهرة المطهرة زوراً وبهتاناً بالإفك(٣).

ماذا كان موقفه من هذه المشكلة العصيبة والبلاء العجيب؟.

هل استنكف عليه الصلاة والسلام عن مشاورة أصحابه واستغنى عنهم؟.

أم قال هذه مشكلة شخصية، ولم يشرك معه أحداً في مصابه؟.

---

(١) انظر: فتح الباري لابن حجر ١/٣٠، وانظر السيرة النبوية لابن هشام ١/٢٢١-٢٢٢.

(٢) فتح الباري ١/٣٤.

(٣) انظر القصة بتمامها في فتح الباري لابن حجر ٧ / ٤٩٦ - ٤٩٩.

لقد سعى ﷺ إلى من يعينه على مشكلته ويخفف عنه مصابه، فاستعان على ذلك ببعض أصحابه: كعلي بن أبي طالب وأسامه بن زيد رضي الله عنهما. فتفاعلا معه في مشكلته وكانا خير معين -بعد الله تعالى- في مشاركته في ما أصابه، وتخفيف عنه ما أهمه وأغمه.

والأمثلة في هذا كثيرة، فلابد للإنسان من المساند المعين، فالحياة لاتصفوا لأحد والإنسان فيها معرض للرخاء والشدة، والسعة والضيق، والصحة والمرض، وكما قيل: الإنسان ضعيف بنفسه، قوي بإخوانه.

٩- تعلّم مهارة الاسترخاء:

التوتر.. عدم الاستقرار.. الاضطراب الانفعالي.. القلق .. مظاهر لأبرز أعراض الضغوط التي تواجه الإنسان، والتي يصاحبها زيادة في الأنشطة العضلية تتركز في الجبهة والرقبة ومفاصل الذراعين والركبتين والعضلات الباسطة والظهر، بل وحتى عضلات الأعضاء الداخلية كالمعدة والقفص الصدري...، مما يضعف قدرة الشخص على التوافق والنشاط والإنتاج والتركيز والكفاءة العقلية، وتنهار مقاومته وقدرته على الاستمرار في النشاط العقلي والجسمي.

ولهذا فإن الاسترخاء يعرّف علمياً بأنه: توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر[1].

والاسترخاء يختلف عن الهدوء الظاهري أو حتى النوم، فنحن كثيراً ما نجد أن شخصاً ما، يرقد على سريره أو أريكته لساعات طويلة، لكنه لايكف مع ذلك عن إبداء عدم الاستقرار الحركي، والتقلب المستمر، والتوتر والقلق، والذهن المشحون بالأفكار السلبية، والصراعات النفسية.

مراحل وإجراءات عملية الاسترخاء:

تتفاوت إجراءات الاسترخاء العضلي من حيث الطول والوقت، فبعض التدريبات قد يستغرق نصف ساعة - خاصة في البداية - والبعض الآخر قد يستغرق عشر دقائق أو خمساً حسب خبرة الشخص ونجاحه في ممارسة التدريبات، وسواء بدأ الراغب في ممارسته للاسترخاء بتوجيه من المعالج أو بتوجيه ذاتي، فإن الخطوات التالية ذات فائدة جمّة:

---

(١) انظر: الاكتئاب، د. عبدالستار إبراهيم ص ٢٣٩.

١ - يجب اختيار الوقت المناسب، بحيث لا تكون مشغولاً بأي شيء أثناء أداء التدريب.

٢- اختر غرفة هادئة مظلمة أو شبه مظلمة، وتأكد من هدوء المكان وخلّوه من المشتتات.

٣- استلق في وضع مريح على أداة لا يوجد بها أجزاء نافرة أو ضاغطة على بعض أجزاء الجسم.

٤- ليس بالضرورة أن تكون راقداً أو مستلقياً، بل يمكن البدء في التدريبات وأنت جالس في وضع مريح.

٥- في بداية الاسترخاء ابدأ بتدريب عضو واحد، ويفضّل أن يكون الذراع كما في الخطوات التالية:

- أغلق راحة يدك اليمنى بإحكام وقوة.
- لاحظ أن عضلات اليد ومقدمة الذراع اليمنى تنقبض وتتوتر وتشتد.
- بعد ثوان معدودة، ابسط يدك وأرخها وضعها في مكان مريح.
- لاحظ أن العضلات أخذت تسترخي وتثقل.
- كرر هذا التمرين عدداً من المرات.

٦- بعد ذلك انتقل تدريجياً بتفكيرك إلى بقية عضلات جسمك، الفك والعنق والكتفين والظهر والبطن وعضلات الفخذين والساقين والقدمين .. ركز على كل عضو من هذه الأعضاء على حدة (الشد والإرخاء) مع التكرار المستمر لكل عضو، حتى تصل إلى حالة الاسترخاء التام، لتنخفض أي تقلصات أو انقباضات في كل الأعضاء.

٧- حاول أن يتخلل التدريب بين كل عضو والذي يليه؛ فترة راحة من ١٠-١٥ ثانية.

٨- تنفس أثناء التدريب بعمق.. املأ رئتيك بالهواء بهدوء وأخرجه بهدوء، فالتنفس العميق يساعد على الاسترخاء.

٩- من المهم في عملية الاسترخاء، التركيز الذهني، وتصفيته من أي تفكير سلبي، حتى لا تشعر بالتوتر فتشتد أعصابك، فإذا لم تستطع فحاول تخيل صور المواقف الجميلة في حياتك.

١٠- في نهاية فترة النصف ساعة ستجد أنك قد استرخيت تماماً، وستشعر بالفرق بين مرحلة الاسترخاء والوضع المعتاد.. هذا الفرق المحسوس سيشجعك على ممارسة الاسترخاء بشكل منتظم لمدة نصف ساعة.. ومع تكرار التجربة ستجد أنك تحتاج إلى وقت أقل للقيام به[(١)].

عزيزي القارئ.. لاشك أن أي جهد علاجي يبذل في تخفيف آثار الضغوط لابد أن يعتبر ذا قيمة كبيرة، وإذا كان الناس يقولون في أحاديثهم (الإنسان عدو ما جهل) فآمل ألاّ تقلل من قيمة هذه الطريقة قبل أن تقوم بتجربتها وتكرار فعلها، فهي علاج مساعد -بإذن الله- للتخفيف من التوتر والشد العصبي ومعين مهم لمواجهة آثار ضغوط الحياة ونوائبها.

ومثل هذا العلاج ما كان ليتحدث عنه علماء النفس بشكل موسع؛ إلا لما لمسوه من آثاره الفاعلة، وشعروا بنتائجه المثمرة، حتى إنك لا تكاد تجد كتاباً من كتبهم أو دراسة من دراساتهم؛ إلا ويتحدثون عن أهميته وأثره البيّن الواضح في طرد القلق والتوتر، إذ لا يمكن للمرء أن يكون مسترخياً وقلقاً متوتراً في الوقت ذاته.

---

(١) انظر: القلق وكيف نتخلص منه، د. زهير السباعي و د. شيخ إدريس ص ١٣١. وانظر: العملية الإرشادية، د. محمد الشناوي ص ٣٥٠. وانظر: الاكتئاب، د. عبد الستار إبراهيم: ص ٢٣٩. وللمزيد من التفصيل في ذلك، انظر من هذا المرجع ص ٢١٥-٢٦٧.

وإذا لم تشعر أنت بشيء من ذلك، فعليك مراجعة الطريقة التي سلكتها فربما يكون فيها شيء من الخلل أو القصور، أو أنك بحاجة إلى المزيد من التدريب لإتقانه، فغالباً ما يشعر بعض الأشخاص بعدم الارتياح أثناء الجلسة الأولى، وبالتالي فإنهم قد لا يصلون إلى الاسترخاء المطلوب، ولكن مع التكرار تتضح آثاره، وتُلمس ثمراته.

ثانياً: خطوات عملية للتعامل مع المشكلات:

الناس تجاه المواقف الضاغطة ثلاثة أصناف:

صنف إيجابي يشعر بمشكلته ويستطيع أن يحددها، ويملك المهارات اللازمة للتعامل معها، وهذا لن نتوقف عنده فإن معه زاده وسقاءه.

وصنف يشعر بمشكلته ويستطيع أن يحددها، ولكنه يفتقد لمهارات التعامل الجيد معها، وليس لديه القدرة على تحليل مشكلته والغوص في أعماقها، والوصول إلى أسبابها ودواعيها، فيفشل في حلها، ويظن أن مشكلته مستعصية لا حل لها، ولكن الحقيقة التي ينبغي أن نعيها جيداً؛ أن الفشل في التعامل السليم مع المشكلات المسببة للضغوط لا يعني بالضرورة أن المشكلة مستعصية بقدر ما يعني فشلنا في اتخاذ الأسلوب الأمثل في التعامل معها.

وصنف آخر يعاني من الضغوط؛ ما يحيل حياته إلى قلق وضيق، وفي كثير من الأحيان يجهل مصدره وأسباب تطوره وتفاقمه.

والذي يهمنا؛ الصنفين الأخيرين، فلكي يتعايشا مع المشكلات التي تقابلهما؛ لابد من تعلم بعض المهارات والخطوات العملية المحددة التي يمكن اتباعها للتعامل الإيجابي مع الضغوط المختلفة، والتي من أهمها:

١- الشعور بالمشكلة:

وأعني بها ضرورة اقتناع الإنسان بوجود مشكلة تؤرّقه وتؤثر في مسيرة حياته، وإدراك أن حلها والتعامل معها بتوفيق الله أمر ممكن، وهو أفضل وأولى وأهم من إغفالها أو تحاشي مواجهتها، وإذا أدرك ذلك، وشعر أن هنالك فعلاً مشكلة تؤرّقة ووجد في نفسه العزم على بحثها وإيجاد حل لها فقد توصل إلى نصف العلاج وما بعده أيسر وأسهل.

أما إذا أُصيب الإنسان باليأس والإحباط، وتجاهل المشكلة على أنها بزعمه لا حل لها، فإن ذلك سيورّث عواقب وخيمة وآثاراً جسيمة، من تراكم الضغوط وزيادة وقعها، وسيعيش سلبية قاتلة من انعدام الثقة بالنفس والشعور بالأسى والحزن والخيبة والفشل أمام النفس والآخرين.

وتكبر المصيبة وتعظم، حينما يُشعِر الإنسان نفسه بعدم وجود مشكلة، وحينما ينافح ويكابر على عدم الاعتراف بها، بينما قد يكتوي أهله بنارها، ويعاني أطفاله من آثارها.

وإذا أشعر نفسه بذلك، فلا أمل في حل مشكلاته، ولا رجاء في تجاوز معاناته، ولا يمكن اللجوء إلى ما بعد هذه المرحلة من خطوات التعامل مع المشكلات، حتى يشعر بوجود مشكلة فعلاً، ويقتنع بضرورة البحث عن علاج لها.

٢- حدد أسباب المشكلة وحللها:

بعد الشعور بوجود المشكلة وتحديدها، تأتي محاولة البحث في بداياتها، وتحليل أسبابها، وهي خطوة مهمة للغاية لأن التعرف على أسبابها وبداية نشأتها؛ يؤدّي إلى فهم أشمل للمشكلة ويساعد في حلها وتعرية ملابساتها.

فكم من مشكلة تعقدت واستعصت وتفاقمت نتيجة لإغفال البحث في بداياتها وأسبابها، ذلك أن التعرف على الأسباب الحقيقية للمشكلة هو الضمانة الأولى لوضع الحلول المناسبة لها. ومالم يتم استكشاف هذه الأسباب فستستمر الضغوط وتزداد ضراوتها.

وعلينا أن نكون على حذر من أن نفكر في تحديد مشكلاتنا ونحن في حالة من الانفعال، أو وسط معمعة المشكلة وحرارتها، حيث إن ذلك يجعلها تبدو كبيرة ومعقدة، على حين أن النظر إليها ونحن في حالة من الاسترخاء والهدوء، يجعلها تبدو أصغر، وسوف تصغر أكثر فأكثر عندما نبدأ بمواجهتها.

وإذا استطعت أن تبتعد عن مشكلتك لتعالجها على أنها مشكلة إنسان آخر، فإن ذلك سوف يساعد على تحجيم دور العاطفة أو الانفعال في البحث عن أسباب المشكلة وتحليلها.

ولهذا يقول د. عبدالكريم بكار "كل مشكلة يمكن توصيفها على نحو جيد، هي مشكلة محلولة جزئياً"[(١)].

وعلينا أيضاً أن نكون على حذر عند تحليل المشكلة فليس شرطاً أن تكون الأسباب خارجية، فما أسهل إلقاء التهم على الغير، وتبرئة النفس التي قد تكون السبب في خلق المشكلات وتفاقمها، ولهذا فإن تحديد أسباب المشكلات وتحليلها واستكشاف بداياتها، لا يوفق لها كل شخص، مما يستوجب مراجعة الطبيب النفسي -إذا اشتدت الضغوط واستعصت- "فإن الله لم ينزل داء إلا وأنزل له شفاء علمه من علمه وجهله من جهله"[(٢)].

وليتضح ما مضى أسوق لك هذه الأمثلة الواقعية:

شخص كانت علاقته بزوجه علاقة يشوبها برود وفتور كبير، حيث كانت تعاني من الاستفراغ كلما رأته، وبعد عرضها على الأطباء، أجمعوا على سلامتها عضوياً، مما استوجب عرضها على طبيب نفسي متخصص، وبعد استعراض تاريخها المرضي؛ والتعرف على بدايات المشكلة وتحليلها، تبين أنها لا تحظى باهتمام الزوج وعنايته إلا في حالة مرضها، فبدأت عن طريق (اللاشعور) تكثر من الاستفراغ كلما رأته لتحظى بحبه وحنانه!!.

وإذا عرف السبب بطل العجب، وعلاجها يتم بالتجاهل كلما أشعرته بالمرض، مع إشعارها بالحب والحنان في حال الصحة والمرض.

---

(١) عصرنا والعيش في زمانه الصعب، ص ١١٥.

(٢) انظر: مسند أحمد، مسند الكوفيين، برقم ١٧٧.

وآخر كان يعيش حياة زوجية هانئة، وفجأة، ساءت علاقته بزوجه وبدأ يشعر بالنفرة منها وبالذات حينما يأوي إلى فراشه، وتطور الأمر إلى أن أصبحت حياتهم وكراً تعشعش فيه الضغوط، وتُفرخ فيه الهموم.

وبتتبع تاريخ المشكلة وتحليلها، أمكن تحديد بداياتها وأسبابها، حيث تبين أن الزوج حينما أُشعر بوفاة والده استلقى مباشرة على أريكته في غرفة نومه مهموماً مغموماً، وبعد أن عاد من مواراة والده الثرى اتجه أيضاً إلى أريكته واستلقى عليها يحمل هموم الدنيا على رأسه... فأصبح هذا السرير مصدر أحزانه واسترجاع همومه وتخيلاته في كل مرة يأوي إليه، فأثر ذلك على علاقته بزوجه وامتدت آثار هذه المشكلة إلى سوء علاقتهما بالكلية. دون أن يعرفا أن ذلك كله عائد إلى (الارتباط الشرطي) بين أحزان الرجل، وغرفة نومه !!

وتحديد أسباب المشكلة وبدياتها؛ هو علاجها مما يستوجب فقط تغيير غرفة النوم وموقعها.

من أجل ذلك فإننا نؤكد -في حالة حصول مشكلة ما- على أهمية عدم الاستعجال في استنتاج أسباب وهمية، أو إسقاطها -بدون أدلة- على أنها بسبب العين أو السحر وهي غير ذلك، أو التركيز على علاج الأعراض الظاهرة فحسب، فإن هذا لا يحل المشكلة من جذورها، وإنما هو ترقيع لايُنهي جوهرها؛ بل لابد من البحث عن الأسباب الحقيقية التي تولد وتثير هذه المشكلات، وتحديدها بدقة ليتجه العلاج إليها مباشرة.

٣ - استعرض الحلول الممكنة للمشكلة واختر الأنسب منها:

إذا اتضحت المشكلة، وبانت معالمها، وانكشف غموضها، بعد تجلية ملابساتها وتحديد أسبابها، فهنا يصبح الحل ظاهراً بنفسه، وقد يكون واحداً لا ثاني له، كما في

المثالين السابقين.

أما إذا كانت المشكلة من البداية واضحة، وأسبابها ظاهرة، فإن من الأفضل هنا، وضع عدة خيارات وتصورات لحلها، وقد تكون جميعها مناسبة، إلا أنه ينبغي التّروي والتّأني لاختيار الأنسب منها، وما أجمل الاستخارة ثم الاستشارة، فما خاب من استخار ولا ندم من استشار. وفي هذا المقام أنقل لك -باختصار- تجربة ناجحة ابتكرها ويليس كارير (المهندس الذي أسس صناعة آلات تكييف الهواء) والذي سمّى شركته التي تنتج مكيف الهواء باسمه، يقول كارير "عندما كنت شاباً اشتغلت في شركة، وعهد إليّ ذات يوم ابتكار آلة لتنقية الغاز في مصنع أواني تابع لشركة أخرى، وهو مصنع تكلف إنشاؤه مليون ريال[1]، وكانت طريقة تنقية الغاز حديثة العهد في ذلك الوقت ولم تُجرب من قبل إلا مرة واحدة، وصادفتني أثناء عملي صعاب لم أعمل لها حساباً، فإن الطريقة التي ابتكرتها لتنقية الغاز لم تأت كما أرجو، ولم تف بما قطعته الشركة التي أعمل بها لمصنع الأواني من ضمان.

وذهلت للفشل الذي منيت به، وأحسست كأنما ضربني شخص على أم رأسي، وشعرت باضطراب في معدتي وانتابني قلق حال بيني وبين النوم.

وأخيراً هداني تفكيري إلى أن القلق لن يجديني شيئاً، فأخذت أفكر في طريقة أحل بها مشكلتي دون قلق، واهتديت إلى طريقة كان لها أروع النتائج، ومازلت أستخدمها منذ سبعة وثلاثين عاماً، وإنها لبسيطة ميسورة، يستطيع كل إنسان استخدامها، وهي تتكون من ثلاث خطوات:

الخطوة الأولى: أخذت أحلل الموقف بأمانة تامة، وقدرت أسوأ ما يمكن أن يحدث كنتيجة لفشلي، فمن المؤكد أنني لن أسجن ولن أقتل.. ولكن هناك احتمال بأن أفقد

---

(١) هكذا ورد في الترجمة.

وظيفتي، كما أن هناك احتمالاً بأن تخسر شركتي مبلغ عشرين ألف ريال أنفقتها على الآلات التي عهد إلي ابتكارها، وهذا هو أسوأ الاحتمالات.

الخطوة الثانية: لما فرغت من تصور أسوأ ما عساه أن يحدث، وطدت نفسي على قبوله إذا لزم الأمر، وقلت لنفسي سيكون هذا الفشل نقطة سوداء في سجلي، وقد يتسبب في أن أفقد وظيفتي، فإذا فصلت فإني أستطيع الحصول على وظيفة أخرى.. أما رؤسائي فإنهم يعلمون أننا نجرب ابتكاراً جديداً لتنقية الغاز، فإذا كانت التجربة قد كلفتهم عشرين ألفاً، ففي وسعهم احتمال فقد هذا المبلغ، وفي استطاعتهم إضافته إلى الميزانية المخصصة للأبحاث.

فلما انتهيت من تصور أسوأ ما عساه أن يحدث، ووطدت العزم على قبوله إذا لزم الأمر، حدث شيء أدهشني، فقد وسعني الاسترخاء، وشعرت بالطمأنينة التي افتقدتها منذ أيام تتسلل إلى نفسي.

الخطوة الثالثة: وعقب ذلك، كرست وقتي محاولاً إنقاذ ما يمكن إنقاذه من هذا الفشل الذي أعددت نفسي لمواجهته، فأخذت أفكر في الوسائل التي يمكن أن أقلل بها من الخسارة التي تقدر بعشرين ألفاً، وأجريت عدة اختبارات، فتبين لي أننا أنفقنا خمسة آلاف ريال أخرى على استحضار معدات إضافية، فقد تحل المشكلة، ولا يبوء عملنا بالفشل، وقد حدث هذا فعلاً، وكسبت شركتنا خمسة عشر ألف ريال بدلاً من أن تخسر عشرين ألفاً !!

وكان من الجائز أن لا يحدث هذا، لو أنني استمريت في القلق. فإن أسوأ مميزات القلق أنه يبدد القدرة على التركيز الذهني، فنحن عندما نقلق تتشتت أذهاننا ونفقد كل القدرة على البت أو اتخاذ قرار حاسم، لكننا عندما نعد أنفسنا ذهنياً لمواجهته، فإننا بذلك في موقف يسعنا فيه أن نركز أذهاننا في صميم المشكلة[1].

---

(١) انظر: دع القلق وابدأ الحياة، ديل كارنيجي ص ٣٨-٤٠. وانظر أيضاً: التشنج وكيفية التخلص منه، زينه نعمه، ص ٢١-٢٣.

ثالثاً:

أساليب علمية، وتنقسم إلى:

علاجات نفسية، ومنها:

- العلاج العقلاني الانفعالي.
- العلاج السلوكي.

علاجات نفسية ودوائية، ومنها:

- علاج الرهاب.
- علاج الوسواس القهري.
- علاج الاكتئاب.

مدخل:

الأمراض النفسية -عامة- إنما هي انعكاس للضغوط الانفعالية، وعدم القدرة على التكيف معها، ولكن مهما كان مرض الإنسان، ومهما بلغت درجة يأسه، فإن الرسول ﷺ أمرنا بالعلاج والتداوي، وأخبرنا وهو الصادق المصدوق فقال: "تداووا فإن الله لم ينزل داء إلا وأنزل له شفاء علمه من علمه وجهله من جهله"[١].

وإذا كانت مشكلة الإنسان نفسية وأثرت فيه بدرجة عالية، فهنا لابد من المبادرة إلى مراجعة الشخص المتخصص ذي التجربة والخبرة والدراية في معالجة مثل هذه الأمور قبل أن تستفحل المشكلة، ومن ثم يصعب حلها أو تطول مدة علاجها، ففي زيارة المعالج النفسي مساعدة أكيدة -بإذن الله- في الخروج من الأزمة التي يعاني منها الإنسان أو التخفيف منها على أقل الأحوال، حيث تستجيب كثير من الحالات للضغوط أكثر من غيرها نتيجة للعامل الوراثي، أو نتيجة لخلل في وظائف الغدد أو الهرمونات، أو غيرها، ولا يستطيع أن يشخّص مثل هذه الأمراض ويعالجها بالعقاقير والأدوية أو العمليات الجراحية، سوى الطبيب النفسي المتخصص، فكم من الأشخاص الذين يتأثرون بالضغوط اليسيرة نتيجة لأسباب عضوية، كأن تفرز الغدد الدرقية أو الكظرية... أكثر أو أقل من الطبيعي، فتحوّل حياتهم إلى ألوان من العقد النفسية المؤلمة -من قلق وكآبة وهوس.. - لا يعرفون لها سبباً ولا يجدون لها حلاً؛ إلا بالتردد على المشعوذين والدجالين من السحرة والكهنة، بحثاً عن الخلاص مما يعانون من الوساوس القاهرة والضغوط المتراكمة.

وإذا كان للمعالج النفسي هذا الأثر الفعّال -بإذن الله- في علاج كثير من الأمراض النفسية أو التخفيف منها؛ فإن ما يؤسف له أن هناك الكثير من أفراد مجتمعنا، مازالوا

---

(١) انظر: مسند أحمد، مسند الكوفيين، برقم ١٧٧٢٨.

يظنون أن المرض النفسي، إنما هو عبارة عن تقلبات يسيرة في الشعور والمزاج من حزن وكآبة وقلق وخوف، وأن هذه أمور يمكن السيطرة عليها والتخلص منها تماماً دون الرجوع إلى خدمات الطب النفسي والدخول في دهاليزه والتورط في أدويته! وبالتالي يخرج الإنسان نفسه من وصمة المرض النفسي، رغم معاناته وآلامه النفسية التي تزداد يوماً بعد آخر، إلى أن يتوغل المرض في شخصيته وعقله ونفسه، ثم يمتد أثره إلى أهله وعمله ومن حوله، وقد يخدع المريض نفسه بتكرار الذهاب للمعالجين بالرقية والتنقل بينهم لعلهم يكتشفون فيه سحراً، أو عيناً، أو مساً، مع علمه وقناعته الداخلية بخلوه من ذلك، ولكن هرباً من مواجهة المحيط الاجتماعي الذي ينظر للمرض النفسي على أنه عار وعيب في الشخص، ويعكس خللاً في دينه أو سلوكه، أو أخلاقه!![1].

وغاب عن أولئك أن العلاج النفسي، يعدّ اليوم علماً قائماً بذاته، وقد خطا خطوات جبارة في السنوات الأخيرة، خاصة في ظل المحاولات الجادة، التي بذلت ومازالت لأسلمة علم النفس وتأصيله إسلامياً.

ويهدف العلاج النفسي بشكل عام، إلى مساعدة المريض نفسياً على التخلص من معاناته، وتمكينه من الاستمتاع بحياته في صحة ووئام، من خلال تحقيق الأهداف التالية:

"١- تغيير أنماط السلوك غير المتوافق.

٢- تخفيف الظروف البيئية التي تشكل ضغوطاً نفسية غير محتمله.

٣- رفع كفاية التعامل مع الفرضيات الخاطئة عن النفس وعن العالم المحيط بالإنسان.

٤- تحقيق رؤية إيجابية للهوية والصورة عن الذات، والقبول بها والتعامل بمقتضاها"[2].

---

(١) انظر: توعية المرضى..، د. محمد الصغير، ص ٥٨ - ٦٠.

(٢) القلق وكيف تتخلص منه، د. زهير السباعي ود. شيخ إدريس ص ٧٢.

والعلاج النفسي بمعناه العام هو "نوع من العلاج تستخدم فيه طريقة نفسية لعلاج مشكلات أو اضطرابات أو أمراض ذات صبغة انفعالية يعاني منها المريض وتؤثر في سلوكه، وفيه يقوم المعالج النفسي - وهو شخص مؤهل علمياً وعملياً وفنياً- بالعمل على إزالة الأعراض المرضية الموجودة أو تعديلها أو تعطيل أثرها، مع مساعدة المريض على حل مشكلاته الخاصة والتوافق مع بيئته، واستغلال إمكاناته على خير وجه ومساعدته على تنمية شخصيته ودفعها في طريق النمو النفسي الصحي، حيث يصبح المريض أكثر نضجاً وأكثر قدرة على التوافق النفسي في المستقبل"(١).

بالإضافة "إلى تغيير أفكار المريض عن نفسه، وعن الناس، والحياة، والمشكلات التي عجز عن مواجهتها من قبل وكانت سبباً في قلقه. وحينما تتغير أفكار المريض النفسي نتيجة للعلاج، فإنه يصبح أقدر على مواجهة مشكلاته، وأقدر على حلها، بل إنه غالباً ما يرى أن مشكلاته التي كانت تقلقه في الماضي والتي أدت إلى مرضه؛ لم تكن في الحقيقة بالضخامة التي كان يتوهمها، ولم يكن هناك في الحقيقة مبرر يدعو إلى قلقه الشديد بسببها"(٢).

---

(١) الصحة النفسية والعلاج النفسي، د. حامد زهران ص ١٨٣.

(٢) القرآن وعلم النفس، د. محمد نجاتي، ص ٢٥٩.

العلاجات النفسية والدوائية:

أولاً: العلاجات النفسية:

وهي أنواع متعددة، ويحدد أهميتها نوع الحالة والمرض الذي يعاني منه الشخص، وقد تكون جميعها مناسبة لعلاج حالة واحدة، ومن هذه الأنواع:

١- العلاج العقلاني الانفعالي:

ويقوم على افتراض أن المشكلات والضغوط النفسية، إنما تنشأ نتيجة أنماط خاطئة أو غير منطقية في التفكير[(١)].

ومهمة المعالج النفسي، هي مساعدة المريض على التخلص من الأفكار غير العقلانية وغير المنطقية -المسببة للضغوط- بأفكار عقلانية ومنطقية من خلال الخطوات العملية التالية:

١- التعرف على أفكار المريض والطريقة التي يفكر بها، وتحديد غير العقلاني وغير المنطقي والخرافي منها.

٢- تعريف المريض أن هذه الأفكار غير منطقية وغير واقعية وغير معقولة، وأنها السبب في اضطرابه الانفعالي، وعدم تكيفه مع الضغوط والمشكلات التي تقابله، مع ذكر أمثلة من سلوكه المضطرب.

٣- تعريف المريض أن اضطرابه وعدم تكيفه مع الضغوط سيستمر إذا استمر يفكر تفكيراً غير منطقي، أي أن تفكيره غير المنطقي الحالي هو المسؤول عن حالته، وليس استمرار تأثير الضغوط السابقة.

٤- تغيير تفكير المريض وإلغاء الأفكار غير العقلانية، وإرساء دعائم أفكار عقلانية

---

(١) العملية الإرشادية، د. محمد محروس الشناوي ص ٣٨٩.

جديدة للتعامل مع الضغوط حيث يتجنب المريض الوقوع ضحية لأفكار ومعتقدات غير منطقية أخرى[١].

٢- العلاج السلوكي:

يرى العلاج السلوكي أن الفرد خلال مراحل نموه يتعلم السلوك الصحيح أو الخاطئ. ولهذا فإن العلاج السلوكي يعمل على تعديل السلوك الخاطئ عن طريق إعادة تعلم سلوك جديد، يتم بمقتضاه التخلص من العادات السلوكية الخاطئة في التعامل مع أحداث الحياة، وإكسابه عادات سلوكية جديدة، من خلال " تعريضه عمداً لمواقف مثيرة للقلق والتوتر والغضب المحتملة، مع تدريبه على السيطرة على انفعالاته وأفكاره ومشاعره، وتعويده على طرد وساوس القلق والجزع والغضب، وإبدالها بأفكار ومشاعر مفرحة في هذه المواقف "[٢].

ويتم تفعيل ذلك من خلال عدة أساليب سلوكية: كالغمر، والتحصين المنظم، ووقف الأفكار، ومنع الاستجابة..[٣].

ثانياً: علاجات نفسية ودوائية:

العلاج النفسي قد يحتاج في كثير من أنواعه إلى دعمه بالعقاقير الطبية، خصوصاً بعض أنواع الرهاب، والوسواس القهري، والاكتئاب. والتي سنسوقها كنماذج، كونها تُعد أكثر الأمراض النفسية شيوعاً وانتشاراً في جميع المجتمعات:

---

(١) انظر: الصحة النفسية والعلاج النفسي، حامد زهران ص ٣٧١-٣٧٢

(٢) تنمية الصحة في الإسلام، د. كمال مرسي، ص٣٣٥، مجلة الشريعة، الكويت، العدد ١٤.

(٣) للمزيد من التفصيل في ذلك، انظر: نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، د. محمد الشناوي.

الرهاب:

هو حالة مرضية تصيب بعض الأفراد بالخوف في بعض المواقف أو الأماكن، دون وجود ما يبرر ذلك.

وهو أنواع متعددة، منه (رهاب الساح) وهو الذي يخشى الأماكن العامة، أو الذي ترعبه الطائرات ولا يستطيع السفر خلالها.. ونحو ذلك، فمثل هؤلاء يناسبهم (العلاج بالغمر) فيتم غمرهم بالحدث مباشرة، مع متابعتهم بالسيطرة على انفعالاتهم، وتعديل أفكارهم السلبية المرتبطة بالخوف من هذا الحدث وإبدالها بأفكار ومشاعر منطقية، فإذا أصبحوا أمام الأمر الواقع؛ ارتفع الحاجز النفسي وشعروا بأن تخوفهم لم يكن له ما يسوغه.

أو من خلال العلاج بالتحصين المنظم، وهو عكس الغمر، حيث يتم علاج الشخص الذي يخشى من شيء ما ولا يستطيع مواجهته؛ بالتحصين المنظم أي بتعريضه لذلك الشيء الذي يخافه بالتدرج، حتى يتم إزالة الحاجز النفسي. وهو مناسب للأشخاص الذين يعانون من (الرهاب الاجتماعي) كالخجل المفرط، أو من يضطره عمله إلى مقابلة الجمهور، أو إلقاء كلمة في اجتماع ما، أو الذين يجدون صعوبة في إمامة المصلين إذا اضطروا إلى ذلك، أو الذين يشعرون بالخوف من الأماكن المغلقة أو الضيقة أو العالية..، أو الذين يشعرون بالرعب والهلع كلما خرجوا من منازلهم لوحدهم.. إلخ، وإذا كانت درجة الحالة شديدة؛ فإن للأدوية النفسية فائدة كبيرة، حيث يتناولها الشخص قبل الحدث بوقت كاف [يحدده الطبيب حسب نوع وشدة وعمر المريض] فتعينه على ضبط انفعالاته واضطراباته عند أدائه لذلك الحدث.

سبب الإصابة بالرهاب:

لا يُعرف على وجه التحديد سبب هذا المرض، لكن يُشير الباحثون إلى أن الخوف

من تقييم ونقد الآخرين هو سبب هذا المرض، في حين يرى آخرون أن هذا الأمر ربما كان عرضاً للمرض وليس سبباً له.

كما افترض بعض الباحثين وجود أسباب وراثية. بينما افترض آخرون وجود أسباب بيولوجية، لما لاحظوه من استجابة بعض المرضى للعلاج بالعقاقير.

كما أكد بعضهم أن للتنشئة الاجتماعية الخاطئة في الطفولة، وعدم احترام وتقدير شخصية الطفل، وإهانته وتجريحه أمام الآخرين؛ دور في ذلك[١].

الوسواس القهري:

وهو مرض منتشر كثيراً بين أفراد مجتمعنا، ويشكل ضغطاً نفسياً مؤلماً ومحرجاً، فنحن نسمع ونرى من يدخل إلى دورة المياه للوضوء لصلاة الفجر -مثلاً- فتشرق الشمس وهو مازال يكرر الوضوء بلا فائدة. ونسمع ونرى من يكبّر لصلاة المغرب، فيدخل وقت العشاء وهو لم يصل المغرب بعد. ونسمع ونرى من يمضي الوقت الطويل أمام صنبور الماء ليغسل يديه وذراعيه، ويكرر ذلك حتى يهترء جلده، وهو يعتقد أنها مازالت غير نظيفة ... ونسمع عن الذي يتردد ويراجع ويكرر قفل الأبواب ومحابس المياه والغاز، مرات ومرات دون جدوى ... إلى غير ذلك من أنواع الوساوس التي تقهر الإنسان وتجبره على أداء سلوكيات وحركات لا إرادية.

والوساوس القهرية؛ لا يشترط أن تكون على شكل (حركات وعادات) فحسب؛ بل قد تكون على شكل (أفكار ذهنية) فقط دون تكرار عمل ما، كالذي يشك في الخلق، والتفكير في الموت، أو البعث أو الشك في الخيانة الزوجية.. ونحو ذلك. وعادة ما تكون (الأفكار الوسواسية) أشد صعوبة في العلاج من (الوساوس السلوكية).

---

(١) انظر: الرهاب، د. طارق الحبيب، إصدار مركز النخبة الطبي.

وللأسف فإن الأشخاص الذين لم يعانوا حالة الوسواس القهري، يكثرون اللوم على الموسوس ويشددون عليه، وهم لا يعلمون حقيقة معاناته وشدة آلامه النفسية؛ لأنهم في الغالب يقيسون حال الموسوس على الوساوس اليسيرة التي تعترض أحدهم ويستطيع طردها بسهولة، وهذا ما يزيد من شدة الضغوط على الشخص المبتلى بالوساوس القهرية. وفي الغالب فـ 'لشخص الموسوس بدرجة كبيرة لا يتمكن بمفرده من التخلص من الوسواس مهما بذل من الجهود الفردية المتنوعة، ولكن بمساعدة الطبيب النفسي، من خلال العلاج بأسلوب وقف الأفكار أو منع الاستجابة، وفي أحايين كثيرة عن طريق الأدوية الطبية، يمكن السيطرة على هذا المرض وعلاجه.

وعليه؛ فإن المشكلة الـ ـى للأشخاص الذين يعانون حالات الوسواس القهري؛ ليست في قضية العلاج، وإنما في شعور البعض بالإحباط وفقدان الأمل في الشفاء، وأنه يتوجب عليهم -في اعتقادهم- أن يعيشوا هكذا.. يتألمون.. ويعانون في صمت ..، فيخفون مخاوفهم واضطراباتهم، ويحيطونها بشيء من السرية التامة؛ لشعورهم بالخجل والحساسية تاه الآخرين!!

ويزيد ألم أولئك حينما يستمعون أو يقرؤون اجتهادات بعض طلاب العلم حول مرض الوسواس، وذم الوسوسة والموسوسين، ويستشهدون ببعض الأحاديث، وأقوال السلف حول الوسواس، وأنه غلو وتشدد وتنطع في الدين، ويربطون ذلك المرض بالشيطان وضعف الإيمان..إلخ.

وكيف يُذم من أُصيب بالوسواس القهري ويُوصف بذلك؟! وقد أُصيب به علماء من كبار سلف هذه الأمة، وفي هذا دلالة على أنه مرض عضوي كبقية الأمراض، إلا أن أعراضه نفسية فحسب، فلا علاقة له بالشيطان ولا بضعف الإيمان. ومن هؤلاء العلماء الذين أصيبوا به:

١- التابعي الجليل محمد بن سيرين رحمه الله، قال عنه الذهبي "غلب عليه الوسواس في الوضوء، واشتهر عنه ذلك"(١).

٢- سفيان الثوري، أمير المؤمنين في الحديث، قال عنه الذهبي "كان رحمه الله يعاني وسواس الوضوء، فإذا توضأ أبطأ، وقد صرّح بعدم الاقتداء به، فقال: "لا تنظروا إليّ أنا مبتلى"(٢).

٣- محمد بن طاهر النحوي، كان شديد الوسواس في الوضوء، حتى إنه يمكث أياماً لا يصلي، لأنه لم يتهيأ له الوضوء على الوجه الذي يريده"(٣).

٤- محمد بن يونس الموصلي، قال عنه الذهبي "كان ورعاً، نزهاً، قَشِفاً، شديد الوسواس"(٤).

٥- عمر بن عبدالرحمن الشافعي، قال عنه الذهبي ".. ومن وسواسه أنه نزل في حمّام [مكان اغتسال بالماء الحار] فضاق نَفَسُه ثم مات"(٥) وغيرهم في القديم والحديث كثير(٦).

وحينما نسوق مثل هذه الأمثلة، فإنما هو من باب تسلية المصاب بالوسواس القهري، وأنه لا علاقة له بضعف الإيمان، أو سيطرة الشيطان، ولو كان كذلك، لما انتشر هذا المرض ويكثرة في بلاد الكفر والزندقة.

(١) سير أعلام النبلاء ٤/٦١٨.

(٢) المرجع السابق ٧/٢٥٩.

(٣) بغية النحاة ١/١٢٠.

(٤) سير أعلام النبلاء ٢١/٤٩٨.

(٥) المرجع السابق ٢٣/١١٦.

(٦) للمزيد من ذلك انظر: الوسوسة وأحكامها، حامد الجدعاني ص ٤٢٢-٤٢٤.

وإشعار المريض المسلم بتلك الأمور تُضعف فُرص علاجه وتزيد من آلامه، دون أن يكون له أي ذنب في ذلك.

كما أن علاجه بالنصح والإرشاد، والوعظ والتوجيه، إنما هي مُسكّنات لا أثر لها؛ إن لم تُربط بالعلاج بالأدوية والعقاقير.

ولعل أولئك الذين تحدثوا عن مرض الوسواس، وذموا أصحابه، وربطوه بالشيطان وضعف الإيمان، لم يكونوا يُفرقون بين نوعين من الوساوس:

النوع الأول: الوسواس العارض: الذي يعرض للإنسان في صلاته وطهارته وعباداته ومعتقداته، وفي شؤون حياته الدنيوية المختلفة، وهذا مصدره حديث النفس أو الشيطان، وقد يزول ويندفع من خلال الأمور التالية:

١- كثرة الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم.

٢- معرفة حال الرسول ﷺ مع تلك الأمور التي يعاني منها الموسوس.

٣- الرقية الشرعية.

٤- قراءة الكتب التي تتحدث عن موضوع الوسوسة وعلاجها.

٥- مجاهدة النفس وتقوية الإرادة والعزيمة لدفع تلك الوسوسة.. ونحو ذلك.

وهذا النوع من الوسوسة هو الذي تحدثت عن بعض الأحاديث، وعناه علماؤنا، وتحدثوا عنه في كتبهم، وذموا صاحبه، وحذروا منه على أنه تشدد وغلو وتنطع في الدين.

أما إذا لم يستطع الشخص التخلص من تلك الوساوس؛ بل شعر أنها تشتد وتزداد، واستمرت معه أشهراً، ولم يكن عنده قناعة بما يفعل، وأنها أفكار بغيضة تسيطر عليه، ولا يملك حيال إيقافها أي إرادة أو قدرة، فإن هذا يعتبر وسواس قهري، وهو مرض يستدعي تدخل الطبيب النفسي بالضرورة. وهو النوع الثاني الذي سنتحدث عنه في الفقرة التالية:

النوع الثاني: الوسواس القهري: وهو أفكار، أو حركات، أو خواطر، أو نزعات متكررة، ذات طابع بغيض يرفضها الفرد عادة، ويسعى في مقاومتها، كما يدرك أيضاً بأنها خاطئة، ولا معنى لها، لكن هناك ما يدفعه إليها دفعاً، ويفشل في أغلب الأحيان في مقاومتها.

وتختلف شدة هذه الوساوس حتى إنها لتبدو -لغير المختصين- عند زيادة شدتها وكأن المريض مقتنع بها تماماً[١].

وأيضاً هذا النوع من الوساوس يعتري الإنسان في عباداته وفي شؤون حياته الدنيوية المختلفة.

ولعل أفضل ما اطلعت عليه لعالم فرّق بين الوسواس العارض والقهري؛ ما ذكره العلامة محمد بن عثيمين رحمه الله، فحينما سئل:

هل يعذر الإنسان بالتصرفات المحرّمة بسبب الوسواس؟

فأجاب: "أما إذا كانت ليست تحت طاقته فيعذر، لقوله الله تعالى: ﴿رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِۦ﴾.

وأما إذا كان في طاقته ويمكن أن يتخلص منه بما أمر به النبي ﷺ من الاستعاذة والإعراض فإنه لا يعذر"[٢].

وفي هذا عزاء لكل مريض يشعر بعقدة الذنب وتأنيب الضمير، فهو مرض مثل بقية الأمراض، وعلاجه ميسور، وأمره مقدور، إلا أنه يحتاج لشيء من الوقت قد يمتد لأشهر وأحياناً لسنوات -حسب الحالة وشدتها وتداركها من بداياتها-.

---

(١) انظر: مفاهيم خاطئة عن الطب النفسي، د. طارق الحبيب ص ٣٩، وانظر أيضاً: الوسوسة وأحكامها في الفقه الإسلامي، حامد الجدعاني، ص ٤٠٩.

(٢) العلاج من الوساوس في ضوء الكتاب والسنة، ص ١٥.

سبب الإصابة بالوسواس القهري:

سبب هذا المرض في الغالب ضعف درجة المقاومة المرتبط باعتلال أو نقص في عمل بعض النواقل الكيميائية الحيوية في بعض مناطق الدماغ، مثل مادة (السيروتونين)، مما يتطلب العمل على إعادة توازن هذه المادة بالعقاقير والأدوية النفسية التي تفيد كثيراً في زيادة المقاومة للأفكار الوسواسية والصمود أمامها، وسرعة التخلص منها ومن إلحاحها المزعج. وهذه الأدوية لا تسبب الإدمان، كما أنه ليس لها أضرار، وأقصى أعراضها الجانبية؛ حموضة في المعدة، أو إمساك... أو نحو ذلك، وليس الهدف منها نسيان الهموم؛ بل علاج الوساوس. وإذا اجتمع العلاج السلوكي -عن طريق ما يسمى وقف الأفكار، أو منع الاستجابة -مع العلاج الدوائي يكون فاعلاً ونتائجه مؤكدة-بإذن الله-[1].

الاكتئاب:

وهو حالة من الحزن الشديد المستمر، وهو -بالنسبة للغالبية العظمى من الناس- استجابة عادية، تثيرها ضغوط الحياة وأحداثها، كالطلاق، أو فقدان شيء مهم كالعمل أو المال، أو وفاة عزيز، أو خيبة أمل، أو إصابة بإعاقة أو مرض مزمن ونحو ذلك، وهذا النوع من الاكتئاب يعتبر عادياً، كونه يحدث لفترات قصيرة، ويرتبط عادة بالموقف الضاغط المثير، وينتهي بانتهاء ذلك الحدث.

أما إذا استمر الاكتئاب لفترات طويلة وأثّر على أداء الشخص في نشاطه وعمله، وعلاقاته، فإنه يصبح حينئذ اكتئاباً مرضياً، والذي يبدو فيه صاحبه؛ سلبياً، انعزالياً، كثير الشكوى، ناعياً حظه، ومتفنناً في اكتشاف أخطائه والإعلان عن جوانب ضعفه

---

(١) انظر: أوراق خاصة، د. محمد الصغير ص ٥٠- ٥١، مجلة الأسرة، عدد ٧٩ شوال ١٤٢٠هـ.

وسلبياته، والإحباط والقلق يبلغ مداه مع التوجس والخوف من المستقبل، ومشاعر اليأس والنكد والتشاؤم تكون أكثر حدة وأكثر استمراراً.. وقد عبّر أحدهم عن نفسه فقال:

فثوبي مثل شعري مثل حظي سواد في سواد في سواد

وأشد أنواع الاكتئاب ما كان مصدره داخلياً[1] [أي ليس له أسباب خارجية أو ضغوط واضحة].

وإذا كان الاكتئاب، حالة من الحزن الشديد المستمر، فإن الهوس نقيضه حيث يشعر صاحبه بحالة من الانفعال الحاد.

سبب الإصابة بالاكتئاب:

أثبتت الأبحاث العلمية، أن ذلك يحدث نتيجة لوجود خلل في العناصر الكيميائية في المخ، وبخاصة توزيع العناصر **(الأمينية)** وهي عناصر كيميائية، يتكاثف وجودها في الجهاز العصبي الذي يثبت علماء وظائف الأعضاء أنه مسؤول عن تنظيم الانفعالات، فإذا ضعف إفراز هذه العناصر، حدث الركود الانفعالي الذي نسميه **(الاكتئاب)**، وإذا زاد إفرازها نشطت الأعصاب بطريقة مفرطة، تكون نتيجته ما نلاحظه على سلوك الفرد، من الانفعالية الحادة والإفراط الحركي، وهو ما نسميه **(نوبات الهوس)**[2] لدرجة أن البعض قد يتصور أنه نبي، أو ملك، أو شخصية عظيمة، ويتقمص أحد تلك الشخصيات ويقدم نفسه للآخرين على أنه كذلك.

وعلاج ذلك يكمن في بعض الأدوية والعقاقير الطبية النفسية التي تعمل على زيادة نسبة الموصّلات **(الأمينية)** في المخ، ليعيد التوازن في مزاج الإنسان وانفعالاته.

---

(١) انظر: الاكتئاب، د. عبدالستار إبراهيم، ص ١١٢.

(٢) انظر: الموسوعة الطبية ٥ / ٩١٤. وانظر: الأحياء من الألف إلى الياء، عبد الرحمن اليحيى، ص ٢٣٤-٢٣٥. وانظر: النمو الإنساني ومراحله، د. علي الزهراني و د. عبد الحي فلاته ص ٧٧-٧٨

ويزداد الأمل في الشفاء؛ إذا دمج (الدواء) مع (العلاج النفسي)، الذي يقوم على تعديل أساليب الشخص في التفكير وإدراكه لنفسه، وتشجيعه على محاربة الأفكار الإنهزامية، وإكسابه المهارة في فهم الأمور، ومواجهة الضغوط والتعامل الإيجابي معها بمنطق وعقلانية.

ومن أعظم أنواع العلاجات النفسية للاكتئاب [العلاج الإيماني، وإذا تزامن مع الأدوية الطبية، التي تهيئ المريض للعلاج النفسي [أصبح له أكبر الأثر في القضاء على الاكتئاب، فحينما يتصل الإنسان بربه ويُلّح عليه بالدعاء، وبالذات في أوقات الإجابة كالثلث الأخير من الليل ونحوه، فإن الله تعالى حري بإجابته، ورفع ما به من ضر. وليتبين لك ذلك؛ تأمل هذه الدراسة التي قام بها الدكتور محمد شريف -طبيب نفسي باكستاني-، لتقف على أثر العلاج الإيماني في القضاء على هذا المرض، حيث قدّم الدراسة إلى المؤتمر الدولي للصحة النفسية الذي عقد في لاهور بباكستان عام ١٩٨٥م، فقد لحظ الدكتور انخفاض حالات الاكتئاب في شهر رمضان المبارك، فقام بإجراء دراسة على (٦٤) مريضاً بالاكتئاب، وقسّمهم إلى مجموعتين:

(٣٢) مريضاً أعطاهم العلاج الطبي فقط، و(٣٢) مريضاً أعطاهم العلاج الطبي بالإضافة إلى تكليفهم بقيام الليل والتهجد والدعاء .. من الساعة ٢-٤ صباحاً [وقت الثلث الأخير من الليل].

وبعد أربعة أسابيع، وجد أن (٧٨٪) من المجموعة الثانية، و(١٥٪) من المجموعة الأولى، قد تخلصوا من الاكتئاب[1].

وأثبتت الأبحاث العلمية كذلك أن الضغوط المؤلمة التي لا يستطيع الشخص التكيف معها، لها -أيضاً- آثار عضوية على بعض الغدد التي لها تأثير متبادل بينها وبين الجهاز

---

(١) انظر [تنمية الصحة النفسية في الإسلام، د. كمال مرسي ٣٥١، مجلة الشريعة والدراسات الإسلامية، الكويت، عدد ١٤.

العصبي، ومن أهمها، (الغدة جارة الدرقية) التي تقع بجوار الغدة الدرقية الموجودة في العنق، ويؤدي النقص في إفرازها إلى نقص الكالسيوم في الدم، مما يجعل المصاب متوتراً وعصبياً وسريع الانفعال وحاد المزاج.

وكذا (الغدة الكظرية)، التي تقع فوق الكليتين، ويطلق عليها غدة القتال، لكونها تفرز (الإدرينالين) في الدم، وهو الهرمون الذي يعمل على تهيئة الجسم للتغيرات المرافقة لحالات الطوارئ عند التعرض لمواقف صعبة، فتقوم بإفراز هرمونات تساعد على التكيف مع الموقف الضاغط، فتعمل على:

- قبض الأوعية الدموية في الأحشاء وتحويل الدم إلى الأجزاء التي تحتاجها في حالة الطوارئ مثل العضلات.
- توسيع الأوعية الدموية في الجلد والعضلات ليصلها الدم الكافي.
- زيادة نبض القلب لدفع الدم أكثر إلى العضلات.
- زيادة التنفس بتزويد العضلات بالأكسجين لإنتاج الطاقة.
- منع الحركة الدودية في الأمعاء.
- تحويل الجلايكوجين في الكبد إلى جلوكوز لإنتاج الطاقة[1].

وفي حالة حصول أي خلل في إفراز هذه الغدة، فإنه يؤدّي إلى تعطيل عمل هذه المضادات، مما يجعل الإنسان - في حالة تعرضه لموقف ضاغط- لا يملك المقاومة الكافية، فيصاب نتيجة لذلك بالأمراض النفسية وعلى رأسها الاكتئاب والهوس والذهان.. مما يستوجب تدخل الطبيب النفسي لصرف العقار الطبي المناسب لإعادة التوازن إلى إفراز هذه الغدة إلى طبيعتها.

(١) انظر: الموسوعة الطبية ٩٣٤/٥. وانظر: الأحياء من الألف إلى الياء، عبدالرحمن عبدالله اليحى ص ٢٣٩. وانظر: النمو الإنساني ومراحله، د. علي

وللأسف فإن كثيراً من الناس مازالوا يظنون أن هذه العقاقير؛ إنما هي نوع من المخدرات، جميعها تؤدي إلى الإدمان، بينما هي علاج مهم لكثير من الاضطرابات النفسية التي لا غنى لبعض المرضى النفسيين عنها.

فهناك أمراض نفسية هي في الأصل أمراض عضوية، ولا يكفي علاج أعراضها النفسية الظاهرة بالجلسات ونحوها، بل لابد أن يتجه العلاج أولاً إلى السبب الأساس، وهو علاج المرض العضوي بالأدوية والعقاقير، لتزول أعراضه النفسية.

ومن هنا فإن العلاج الدوائي مهم جداً، وإن كان لبعضها آثار سلبية؛ إلا أنها لا تقارن بالنتائج الإيجابية التي يلمسها ويشعر بها كل من يتعاطاها من ملايين المرضى في مختلف أنحاء العالم.

أخيراً.. الطريق إلى الراحة النفسية

الراحة النفسية مطلب كل حي في هذه الدنيا، ولذا فقد كثر الحديث عن مفهومها، فكل يراها فيما يفتقده من حياته، وبالتالي كثرت الآراء وتشعبت.

ولهذا لابد من الحديث أولاً عن قضية أساسية، في فهمها واستيعابها يتضح معنى الراحة النفسية وتسقط كثير من الآراء والأقوال حولها.

وهذه القضية تكمن في أهمية البحث أولاً عن مصدر الراحة النفسية ومنبعها أين يكمن؟.

هل هو من داخل ذات الإنسان ؟ أم من عوامل ومصادر خارجة عنه؟.

بمعنى آخر، هل الأشياء أو الأشخاص هم مصدر راحتنا النفسية؟ أم أن لدينا القدرة على أن نصنع الراحة بأنفسنا وباقتناع داخلي من ذواتنا؟.

لاشك أن الأشياء المحيطة بنا تؤثر على راحتنا النفسية، ولكن سبب ذلك ليس عائداً إلى تلك الأشياء الخارجية؛ وإنما هو عائد إلى نوع التقبل والحكم اللذين تقابل بهما تلك المؤثرات الخارجية.

ولهذا فإن علماء النفس يؤكّدون، أن الراحة النفسية الحقة هي التي تنبع من الذات أي من داخل الفرد.

أما الذين يرون أن مصدر الراحة النفسية من الأشياء التي يملكونها أو الانتصارات التي يحققونها، فهؤلاء إمّا أن يكونوا مراتاحون بصورة مؤقتة، أو أن يكونوا تعساء، إذ إن ربط الراحة النفسية بأشياء خارجية مجرد وهم، بل قد يؤدّي في كثير من الأحيان إلى متاعب نفسية، فالأشخاص الذين يربطون راحتهم النفسية بالوصول إلى شيء ، أو الحصول على آخر، فإنهم يفاجؤون بخيبة أمل كبيرة عندما يصلون إلى.. أو يمتلكون هذه

الأشياء، لأنهم في الواقع يكتشفون أن الراحة النفسية التي كانوا يتوقعون الحصول عليها ليست موجودة بعد حصولهم على ما كانوا يتمنون.

فمثلاً.. الكثير من الناس يتصور أن حصوله على منزل معين، أو سيارة فخمة، أو مبلغ طائل من المال كفيل بجلب الراحة النفسية إليه، وعندما يحصل على ذلك لا يرضى ويقتنع، بل يبدأ من جديد بتعليق راحته النفسية على أشياء أكثر وأكثر وهكذا.

وهذا المال الذي يعلق كثير من الناس راحتهم النفسية بالحصول عليه، ليس شرطاً أن يكون هو مصدر الراحة، فكم من الأغنياء يعيشون في تعاسة، كما أن الفقر لا يسبب التعاسة فهناك الكثير من الفقراء مرتاحون نفسياً رغم فقرهم.

ثم إنه ليس هناك أي فارق بين فرحة الغني وفرحة الفقير، ففرحة الغني بشراء أفخم سيارة حديثة، تعادل تماماً فرحة الفقير بشراء دراجة عادية [1].

ولست أرى السعادة جمع مال ولكن التقي هو السعيد

ولهذا نؤكد أن مصدر الراحة النفسية إنما هو من داخل الفرد ذاته، فمتى ما عدّل الإنسان من طريقة تفكيره، وآمن بقضاء الله وقدره، ورضي بما قسمه الله له، وأصبح واقعياً في نظره إلى الأشياء وتعامله مع الآخرين، وهوّن الأمور على نفسه، وتحكّم بأعصابه ومشاعره، تكيّف مع الضغوط والأحداث، وحصل على الراحة النفسية بيسر وسهولة.

أما من يعلّق راحته النفسية بالأشياء الخارجية، فقد علّقها بالمستحيلات التي تحوّل الحياة إلى عذاب دائم وشقاء مستمر، وعندها سيصبح شخصاً هشاً يتأثر بأدنى موقف، ويسقط عند أدنى عقبة.. ينظر إلى مايمتلكه الغير على أنه كمال، وإن كان غير ذلك، ويزدري نعمة الله عليه، وإن كان كمالاً.. يبحث عن الراحة النفسية وهي بين جنبيه وتحت يديه ولكنه لا يشعر ولا يحس بها.

---

(١) انظر: الضغوط النفسية، د. ناصر المحارب ص ١٣.

وثمة أمر آخر ينبغي ألا يؤثر على تصورنا حول مفهوم الراحة النفسية، وهو ضرورة التفريق بين السعادة، والشعور باللذة أو النشوة الذي يأخذ طابع المؤقت والعابر، والذي قد يعقبه في كثير من الأحيان شعور بالكآبة والتعاسة.

ولهذا يخلط كثير من الناس، حينما يرون أولئك الذين يظهرون لهم من خلال أجهزة الإعلام المختلفة، وهم بهذه الصفة فيسمونهم بأنهم مرتاحون في حياتهم وهم على غير ذلك.

وكذا ما نشاهده اليوم من اندفاع كثير من الناس نحو اللهو والسفر والسياحة والتمسك بالمظاهر والشكليات -على نحو غير طبيعي- وهذا في تصوري ما هو سوى محاولات للتعويض عن الراحة الحقيقية التي فقدها أولئك الناس نتيجة انخفاض مستوى تدينهم والتزامهم، واتساع الهوة بين ما يعتقدون وما يفعلون، كل شيء فيهم مشرق ومبتهج سوى القلب الذي تغشاه عتمة الانحراف والتقصير[(١)].

وعليه فإن الراحة النفسية، ليست - كما يتصورها بعض المنبهرين - مقترنة بالأضواء البراقة، والمظاهر النافشة، والأبواق الصاخبة، والشكليات الفارغة، والمناصب الخادعة، والمركبات الفارهة، والشهرة الزائفة.

وليست بتشييد القصور الفخمة والاتكاء على الأرائك المخملية.

وليست - كما يحلم بعض السادرين- متلازمة مع تكديس الأموال، وكنز الأصفر والأبيض، والانغماس بأوحال الشهوات، وتجرّع كؤوس الخمر، واحتساء سموم المخدرات، والتمتع بالأسفار الملوثة، والتزيي بالتقاليع المنكرة...[(٢)].

وإلا لو كانت كذلك، لكان أكثر الناس راحة نفسية، هم أولئك الكفرة الذين يملكون كل مقومات الراحة والرفاهية والسعادة، المتوفرة في تلك المجتمعات وعند كل

---

(١) انظر: العيش في الزمان الصعب، د. عبدالكريم بكار ١ / ١٠٣.

(٢) انظر: الشباب ومعركة الحياة المعاصرة، د. وليد طافش ص ١٥٧.

الأفراد -كما يتصور البعض- إلا أنهم لم يشعروا بطعم الراحة الحقة في نفوسهم، ولم يتذوقوا حلاوتها في قلوبهم، نظراً لافتقادهم لأهم مقوماتها وهو الإيمان بالله تعالى، الذي كفل لمن آمن به الحياة الطيبة السعيدة. فقال: ﴿إِنَّ ٱلَّذِينَ قَالُواْ رَبُّنَا ٱللَّهُ ثُمَّ ٱسْتَقَـٰمُواْ تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ ٱلْمَلَـٰٓئِكَةُ أَلَّا تَخَافُواْ وَلَا تَحْزَنُواْ وَأَبْشِرُواْ بِٱلْجَنَّةِ ٱلَّتِى كُنتُمْ تُوعَدُونَ﴾[1].

ووعد سبحانه فقال ﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَلَمْ يَلْبِسُوٓاْ إِيمَـٰنَهُم بِظُلْمٍ أُوْلَـٰٓئِكَ لَهُمُ ٱلْأَمْنُ وَهُم مُّهْتَدُونَ﴾[2].

وقال سبحانه: ﴿مَنْ عَمِلَ صَـٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُواْ يَعْمَلُونَ﴾[3].

ولكنهم استبدلوا ذلك -فيما يظنون أن فيه راحتهم- بالاتجاهات المادية والأفكار الإلحادية، فافتقدوا القيم الروحية والمبادئ الأخلاقية، حتى أصبحت الأمور العادية والمألوفة في حياتهم، أموراً لا يقرها عقل ولا دين، واستخدموا شعارات عصرية ترمي إلى تدمير الاتجاهات الروحية والمبادئ الأخلاقية كالحرية والمساواة، والحق أنها إباحية وفوضى أخلاقية، وانحرافات عقلية، تظهر في صور مختلفة لتعبر عما يعانيه أولئك المساكين من شقاء وضياع وقلق واضطراب، ما تزال تكثر يوماً بعد آخر لتواكب الأعداد المتزايدة الذين يزدادون -مع كل تقدم مزعوم- تبرماً ويأساً، مما جعلهم يهربون من كل ذلك إلى الكحول والمخدرات، كي يفقدوا وعيهم بالحياة، أو إلى الانتحار حتى يستريحوا من الحياة كلها[4].

---

(١) سورة فصلت، آية: ٣٠.

(٢) سورة الأنعام، آية: ٨٢.

(٣) سورة النحل، آية: ٩٧.

(٤) انظر: أبحاث ومقالات في الدراسات الاجتماعية، د. فاطمة المصري ص ٨٨.

وكم كانت راحتهم النفسية لو جربوا الإسلام، وتركوا الكفر والعصيان.

وكم كانت راحتهم النفسية لو نعموا بالنور والأمن والإيمان، بدلاً من الظلام والضنك والحرمان.

وكم كانت راحتهم النفسية لو نهلوا من الماء المعين، بدلاً من الماء الآسن.

إن الراحة النفسية، في الحياة الموصولة بالله تعالى، في واحة الإيمان، وتحت ظلال القرآن.

الراحة النفسية في الرضا بأقدار الرحمن، والصبر على ما قضاه المنان.

الراحة النفسية في أن تدخل السعادة إلى قلوب الناس، وترسم البسمة على وجوههم وتشعر بالارتياح عند تقديم العون لهم، وتستمتع باللذة عند الإحسان إليهم[١].

الراحة النفسية في تعديل التفكير السلبي إلى تفكير إيجابي مثمر.

الراحة النفسية في الواقعية في التعامل وعدم المثالية في النظر إلى الأشياء.

الراحة النفسية في القدرة على مواجهة الضغوط والتكيف معها من خلال التحكم بالانفعالات والأعصاب والمشاعر بكل عقلانية واتزان.

الراحة النفسية في حسن تربية الأولاد، وتنشئتهم على ما يحبه الله ورسوله، ليكونوا قرة عين لا تنقضي وسعادة لا تنتهي في الدنيا والآخرة.

الراحة النفسية في الانسجام مع شريكة الحياة الوفية، التي تقدر الحياة الزوجية، القائمة على العلاقة الإيمانية، كي يستمر التوافق ويتواصل التفاهم .

الراحة النفسية في العلم الهادي، وغنى النفس عن كل شيء فان.

الراحة النفسية في القناعة بما قسمه الله تعالى لك، والاستمتاع بما بين يديك، وعدم إشغال النفس فيما سوى ذلك.

---

(١) انظر: الشباب ومعركة الحياة المعاصرة، د. وليد طافش ص ١٥٩.

وأخيراً.... الراحة النفسية الحقة في الدار الأبدية التي لا تنقضي، في دار الجنان التي وعد الله تعالى بها عباده الصالحين، فإنها وحدها التي لا صخب فيها ولا نصب وهي وحدها التي تخلو من الضغوط والهموم، قال تعالى: ﴿لَا يَمَسُّهُمْ فِيهَا نَصَبٌ وَمَا هُم مِّنْهَا بِمُخْرَجِينَ﴾[٢].

وقال: ﴿لَا يَسْمَعُونَ فِيهَا لَغْوًا وَلَا تَأْثِيمًا ۝ إِلَّا قِيلًا سَلَامًا سَلَامًا﴾[١].

جعلنا الله تعالى وإياك من أهلها، ورزقنا الشكر على آلائه والصبر على قضائه، ونسأله تعالى العفو والعافية في الدنيا والآخرة.

---

(٢) سورة الحجر، آية: ٤٨.

(١) سورة الواقعة، الآيات: ٢٥-٢٦.

الخاتمة

هذا ما تيسر جمعه، وأسأل الله تعالى أن يعم نفعه، وأن يرزقني في الآخرة بره وذخره. فما أصبت فيه فبفضل الله تعالى، وما أخطأت فيه فمن قصوري والشيطان، وأسأل الله تعالى أن يعفو عن زلاتي ويصفح عن هفواتي.

وآمل أن يكون فيما ذكرته وسطّرته سبباً يعين بإذن الله تعالى في التخفيف من آثار الضغوط السلبية، كما آمل أن يكون خبرة ورصيداً يسهم في إمكانية التعايش السليم مع الضغوط المستقبلية؛ التي هي جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان، ولا يملك حيالها في كثير من الأحيان أي خيار.

ثم اعلم - يا رعاك الله - أن ما ذكرته من الأفكار والمهارات؛ إذا لم تتحول إلى سلوك وممارسة؛ فإنها تظل أفكاراً لا قيمة لها في مواجهة الضغوط. كما أنها بدون إرادة منك لن تغير من واقعك شيئاً؛ فالله تعالى يقول: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ ولهذا تؤكد الدراسات أن ٨٠٪ من (التغيير) سيكولوجي ونفسي، و٢٠٪ فقط أساليب وأفكار ومهارات. ولذا فأنت وحدك الذي بيدك تغيير ما بنفسك والانطلاق بها إلى رحابة الحياة وسعادتها.

ومما ينبغي أن يُعلم فيفهم أيضاً أن ما ذُكر في هذا الكتاب من الأساليب والأفكار والمهارات؛ إنما هو من بذل الأسباب، والاعتماد والاتكال إنما هو على مسبب الأسباب سبحانه، فالجأ إليه وتوكل عليه؛ يجعل لك من كل هم فرجا ومن كل ضيق مخرجا.

فنسأل الله تعالى أن ينفعنا بما علّمنا، وأن يبارك لنا فيما تعلمناه، وأن يزيدنا علماً، وأن يُجنبنا الفتن ما ظهر منها وما بطن، إنه سميع مجيب الدعوات.

وأصلي وأسلم على خير الأنام محمد عليه وعلى آله أفضل الصلاة وأتم السلام.

عبد العزيز بن عبد الله الحسيني
الرياض
ص.ب ٨٥٥٨٥
الرمز البريدي: ١١٦١٢

قائمة بالمراجع

١ - أبحاث ومقالات في الدراسات الاجتماعية والنفسية، د. فاطمة المصري، دار المريخ، الرياض، ط ١٤٠٥هـ.

٢- الأحياء من الألف إلى الياء، عبد الرحمن عبدالله اليحيى، مؤسسة الجوني، ١٤١٧هـ.

٣- الأخلاق الإسلامية وأسسها، عبدالرحمن حبنكه الميداني، دار القلم بدمشق، ط الثانية ١٤٠٧هـ.

٤- الإصابة في تمييز الصحابة، ابن حجر العسقلاني، دار الكتب العالمية، بدون.

٥- إغاثة اللهفان من مصايد الشيطان، ابن القيم، مكتبة الرياض الحديثة، بدون.

٦- امريكا كما رأيتها، مختار خليل المسلاتي، مكتبة المعلا بالكويت، ط الأولى ١٤٠٦هـ.

٧- أمريكا من الداخل، د. صلاح الخالدي، دار القلم بدمشق، ط السابعة ١٤١٥هـ.

٨- الاكتئاب، اضطراب العصر، د. عبد الستار ابراهيم، عالم المعرفة، الكويت، ١٤١٩هـ.

٩- الالتزام الديني في الإسلام وعلاقته بالاكتئاب، صالح الشهري، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى ١٤١٦هـ (غير منشورة).

١٠- الإلحاد، عبدالرحمن عبدالخالق، طبع ونشر الرئاسة العامة لإدارات البحوث العلمية والإفتاء والدعوة والإرشاد بالرياض، ط الثانية ١٤٠٤هـ.

١١- الإيمان بالقضاء والقدر وأثره على القلق النفسي، طريفه سعود الشويعر، دار البيان العربي بجده، ط الأولى ١٤٠٨هـ.

١٢- الإيمان والحياة، د. يوسف القرضاوي، مكتبة وهبه، ط الثامنة ١٤٠٧هـ.

١٣- تحفة المريض، د.عبدالله علي الجعيثن، دار الوطن، ط الأولى ١٤١٥هـ.

١٤- تسلية المصاب بما في البلوى من الأجر والثواب، أحمد فريد، دار الهند السلفية، ط الأولى ١٤٠٨هـ.

١٥- التشنج وكيفية التخلص منه، زينه نعمه، دار جرّوس برس، بيروت، ط الأولى ١٩٩٦م.

١٦- تفسير الطبري، ابن جرير الطبري، مؤسسة الرسالة، ط الأولى ١٤١٥هـ.

١٧- تفسير القرآن العظيم، ابن كثير، مؤسسة الريّان، ط الثانية ١٤١٧هـ.

١٨- التفسير الكبير، ابن تيمية، دار الكتب العلمية، بيروت، ط الأولى ١٤٠٨هـ.

١٩- التفسير المنير، د. وهبة الزحيلي، دار الفكر، ط الأولى ١٤١١هـ.

٢٠- تهذيب مدارج السالكين، ، ابن القيم، تهذيب عبد المنعم العزي، وزارة العدل والشون الإسلامية بدولة الإمارات العربية المتحدة.

٢١- التوحيد في مسيرة العمل الإسلامي بين الواقع والمأمول، عبد العزيز بن عبد الله الحسيني، دار القاسم، ط الأولى ١٤٢٠هـ.

٢٢- توعية المرضى بأمور التداوي والرقى، د. محمد الصغير، دار القاسم، ط الأولى ١٤١٩هـ.

٢٣- تيسير العلي القدير لاختصار تفسير ابن كثير، محمد نسيب الرفاعي، مكتبة المعارف بالرياض، ط ١٤٠٧هـ.

٢٤- ثبت علمياً، محمد كامل عبدالصمد، الدار المصرية اللبنانية، ط الأولى ١٤١٣هـ.

٢٥- الجامع لأحكام القرآن، القرطبي، طبعة ١٣٨٤هـ، بدون.

٢٦- الجامع لشعب الإيمان، البيهقي، الدار السلفية بالهند، ط الأولى ١٤٠٧هـ.

٢٧- جامع المسائل، ابن تيمية، دار عالم الفوائد، ط الأولى ١٤٢٢هـ.

٢٨- جدد حياتك، محمد الغزالي، دار القلم، دمشق، ط الثانية ١٤١٨هـ.

٢٩- جريدة الجزيرة، مؤسسة الجزيرة للصحافة والطباعة والنشر، الرياض.

٣٠- جريدة الرياض، مؤسسة اليمامة الصحفية، الرياض.

٣١- الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي، ابن القيم، مكتبة الرياض، بدون.

٣٢- حول العالم، فهد عامر الأحمدي، ط الأولى ١٤١٨هـ.

٣٣- الحياة بلا إيمان حقائق ومواقف، عبدالعزيز عبدالله الحسيني، دار الوطن، ط الأولى ١٤٢٣هـ.

٣٤- دع القلق وابدأ الحياة، ديل كارنيجي، مكتبة الخانجي، القاهرة، ط السادسة عشر.

٣٥- دع القلق واستعن بالله، محي الدين عبد الواحد، الناشر المؤلف، ط الثانية ١٤١٧هـ.

٣٦- دليلك الشخصي للسعادة والنجاح، د.ابراهيم القعيد، دار الندوة العالمية للطباعة، ط الثانية ١٤١٧هـ.

٣٧- روضة المحبين ونزهة المشتاقين، ابن القيم، دار الكتاب العربي، ط الثانية ١٤٠٧هـ.

٣٨- زاد المعاد، ابن القيم، مؤسسة الرسالة، ط السابعة ١٤٠٥هـ.

٣٩- سلسلة الأحاديث الصحيحة، الألباني، المكتب الإسلامي، ط الرابعة ١٤٠٥هـ.

٤٠- السيرة النبوية، ابن هشام، مكتبة الكليات الأزهرية، بدون.

٤١- الشباب ومعركة الحياة المعاصرة، د. وليد طافش، مؤسسة الرسالة، ط الأولى.

٤٢- شرح رياض الصالحين، ابن عثيمين، دار الوطن، ط الأولى ١٤١٥هـ.

٤٣- الصحة النفسية والعلاج النفسي، د. حامد زهران، دار عالم الكتب، ط الثالثة ١٩٩٧م.

٤٤- صحيح البخاري، ضمن موسوعة الحديث الشريف، دار السلام للنشر، ط الأولى ١٤٢٠هـ.

٤٥- صحيح الجامع، الألباني، المكتب الإسلامي، بيروت، ط الثالثة ١٤٠٢هـ.

٤٦- صحيح سنن ابن ماجه، المكتب الإسلامي، بيروت، ط الأولى ١٤٠٧هـ.

٤٧- صحيح مسلم، ضمن موسوعة الحديث الشريف، دار السلام للنشر، ط الأولى ١٤٢٠هـ.

٤٨- صيد الخاطر، ابن الجوزي، دار الكتاب العربي، ط الأولى ١٤٠٥هـ.

٤٩- طبقات الشافعية الكبرى، أبي نصر السبكي، مطبعة أبي عيسى الحلبي، ط الأولى ١٣٨٥هـ.

٥٠- طريق النجاح، راشد حسين آل عبد الكريم، بدون.

٥١- طريقك إلى الصحة النفسية والعضوية، عبد الله العيدان، ط الثانية ١٤١٩هـ.

٥٢- الضغوط النفسية المصادر والتحدي، د. ناصر المحارب، ط الأولى ١٤١١هـ.

٥٣- عدة الصابرين، ابن القيم، دار الحديث، بدون.

٥٤- العيش في الزمان الصعب، د. عبد الكريم بكار، دار القلم، ط الأولى ١٤٢٠هـ.

٥٥- فتح الباري بشرح صحيح البخاري، ابن حجر، المطبعة السلفية، ط الثانية، ١٤٠٠هـ.

٥٦- الفرج بعد الشدة، أحمد فريد، دار الهند السلفية، ط الأولى ١٤٠٨هـ.

٥٧- الفوائد، ابن القيم، دار النفائس، ط الثالثة ١٤٠٢هـ.

٥٨- قاعدة في المحبة، ابن تيمية، مكتبة التراث الإسلامي، القاهرة، بدون.

٥٩- القرآن وعلم النفس، د. محمد نجاتي، دار الشروق، ط الرابعة ١٤٠٩هـ.

٦٠- القلق وكيف نتخلص منه، د. زهير السباعي و د. شيخ ادريس، دار القلم بدمشق ودار الشامية ببيروت، ط الثانية ١٤١٧هـ.

٦١- كيف نتغلب على القلق، د. لطفي الشربيني، دار النهضة، بيروت، بدون.

٦٢- لماذا الخوف من المستقبل، عبد العزيز بن عبدالله الحسيني، دار القاسم، ط الأولى ١٤٢٤هـ.

٦٣- المستدرك على مجموع فتاوى شيخ الإسلام ابن تيمية، محمد بن قاسم، ط الأولى ١٤١٨هـ.

٦٤- المستفاد من قصص القرآن للدعوة والدعاة، د. عبد الكريم زيدان، مؤسسة الرسالة، ط الأولى ١٤١٨هـ.

٦٥- لاتحزن، عايض القرني، دار ابن حزم، ط الثالثة ١٤٢٠هـ.

٦٦- مجلة الأسرة، مؤسسة الوقف الإسلامي، هولندا، العدد ٧٩، شوال ١٤٢٠هـ.

٦٧- مجلة حياة، وكالة وهج الحياة للإعلام، السعودية، الرياض.

٦٨- مجلة الشريعة والدراسات الإسلامية، تصدر عن مجلس النشر العلمي في جامعة الكويت، السنة السادسة، العدد ١٤، محرم ١٤١٠هـ.

٦٩- المجلة العلمية، عبدالرحمن مهدي الثانوية، وزارة التربية والتعليم، السعودية.

٧٠- مجلة اليمامة، مؤسسة اليمامة الصحفية، الرياض.

٧١- **مدار السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين**، أبو إسماعيل الهروي، دار الكتاب العربي، بيروت، ط الثانية ١٣٩٣هـ.

٧٢- **العلاج من الوساوس في ضوء الكتاب والسنة**، محمد بن عثيمين، دار القاسم، ط الأولى، ١٤١٨هـ.

٧٣- **المدخل إلى التأصيل الإسلامي لعلم النفس**، د. عبد الله بن ناصر الصبيح، (مذكرة مقررة على طلاب الدراسات العليا في جامعة الإمام، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس ١٤١٩هـ).

٧٤- **مدخل إلى التنمية المتكاملة رؤية إسلامية**، د. عبد الكريم بكار، دار المسلم، ط الأولى ١٤١٨هـ.

٧٥- **مشاكلنا النفسية**، معروف زريق، دار الفكر، دمشق، ط الثانية ١٤٠٥هـ.

٧٦- **مشكلة الفقر وكيف عالجها الإسلام**، د. يوسف القرضاوي، مكتبة وهبة، القاهرة، ط السادسة ١٤١٥هـ.

٧٧- **مع الناس**، علي الطنطاوي، دار المنارة بجده، ط الثالثة ١٤١٦هـ.

٧٨- **مفاهيم خاطئة عن الطب النفسي**، د. طارق الحبيب، دار المسلم، ط الأولى ١٤١٩هـ.

٧٩- **ممارسة برنامج إسلامي مع حالات القلق النفسي**، د. موزة الكعبي، ط الأولى ١٤١٨هـ.

٨٠- **الموسوعة الطبية**، الشركة الشرقية للمطبوعات، ١٩٩٧م.

٨١- **موسوعة نضرة النعيم في مكارم أخلاق الرسول الكريم ﷺ**، دار الوسيلة، ط الأولى ١٤١٨هـ.

٨٢- **نحو فهم أعمق للواقع الإسلامي**، د. عبد الكريم بكار، دار المسلم، ط الأولى ١٤١٥هـ.

٨٣- **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي**، د. محمد محروس الشناوي، دار غريب، القاهرة، بدون.

٨٤- **النمو الإنساني ومراحله في المنهج الإسلامي**، د. على الزهراني، ود. عبد الحي فلاته، دار الخضيري، ١٤١٩هـ.

٨٥- **واحات الإيمان**، عبد الحميد البلالي، دار الدعوة، الكويت، ط الأولى ١٤٠٨هـ.

٨٦- **الوسائل المفيدة للحياة السعيدة**، ابن سعدي، مطابع جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، ١٤٠٧هـ.

٨٧- **الوسوسة وأحكامها في الفقه الإسلامي**، حامد الجدعاني، دار الأندلس الخضراء بجدة، ط الأولى ١٤٢٢هـ.

٨٨- **الهم والقلق (المجموعة الأولى)** عبدالله الجعثين، الناشر المؤلف، ط الأولى ١٤١٤هـ.

فهرس الموضوعات

الموضوع	الصفحة
مقدمة الدكتور طارق الحبيب	٥
مدخل	٧
مفهوم ضغوط الحياة	١١
آثار ضغوط الحياة	١٤
أسباب تفاوت الناس في الاستجابة لضغوط الحياة	١٧
العوامل الوراثية	١٩
الغدد وإفرازاتها	٢٠
العوامل البيئية والاجتماعية	٢١
الاستعداد الشخصي...	٢١
الفراغ الروحي...	٢٢
الإصرار على الذنوب والمعاصي	٢٤
الوقاية من آثار ضغوط الحياة	٢٧
تنمية الوزاع الديني	٢٩
التحصن بالأذكار والأوراد	٣٩
معرفة طبيعة الحياة	٥١
القناعة..	٥٧
التفكير الإيجابي	٦١
نماذج لآثار التفكير السلبي	٦٢

الموضـــــــــــــوع	الصفحة
النموذج الأول: النظرة القاصرة لمفهوم الزواج	٦٢
النموذج الثاني: الحساسية المفرطة	٦٥
النموذج الثالث: الخوف من المستقبل	٦٧
النموذج الرابع: عدم إدراك عواقب الأمور	٧٠
النموذج الخامس: الطموح المبالغ فيه	٧٢
النموذج السادس: الفراغ القاتل	٧٣
النموذج السابع: عدم الرضا بالواقع	٧٥
النموذج الثامن: الإهمال واللامبالاة	٧٥
ومن أجل وقاية أطفالنا لنا وقفة	٧٧
أساليب معالجة آثار الضغوط والتعايش مع أحداث الحياة	٧٨
أولاً: الأساليب الدينية	٨٣
الإيمان بالله وقضائه وقدره	٨٥
الدعاء	١٠٣
الرقية الشرعية	١١١
ثانياً: الأساليب الطبيعية وتشمل	١١٣
١/ مهارات أساسية للتعايش مع الضغوط	١١٥
عالج الضغوط أولاً بأول لتجنب تراكمها	١١٥
خفف من الضغوط قدر الإمكان	١١٥

الموضوع	الصفحة
لا تنظر إلى الماضي ولا تطل التفكير في المستقبل	١١٧
هونها تهن كبرها تكبر	١٢٠
إياك واليأس من رحمة الله	١٢٦
تفاءل والجأ إلى الإيحاء والخيال	١٣٢
تشاغل عن المصائب والضغوط	١٣٧
نفّس عن نفسك باستشارة الصديق الواعي	١٤٢
تعلم مهارة الاسترخاء	١٤٧
٢/ خطوات عملية للتعامل مع المشكلات	١٥١
الشعور بالمشكلة	١٥١
حدد أسباب المشكلة وحللها	١٥٢
استعرض الحلول الممكنة للمشكلة واختر الأنسب منها	١٥٤
ثالثاً: الأساليب العلمية	١٥٧
مدخل	١٥٩
العلاجات النفسية	١٦٢
العلاج العقلاني الانفعالي	١٦٢
العلاج السلوكي	١٦٣
العلاجات النفسية والدوائية	١٦٣
علاج الرهاب	١٦٤
علاج الوسواس القهري	١٦٥
علاج الاكتئاب	١٧٠

الموضــــــــــوع	الصفحة
أخيراً .. الطريق إلى الراحة النفسية	١٧٥
الخاتمة	١٨١
قائمة بالمراجع	١٨٣
فهرس الموضوعات	١٩١

هذا الكتاب

في هذه الدراسة يطرح الأستاذ عبدالعزيز الحسيني قضية (ضغوط الحياة)؛ هذه القضية التي لا يكاد يسلم منها إنسان، وبالذات في وقتنا الحاضر الذي تعقدت فيه الحياة بصورة أدت إلى زيادة الأعباء والضغوط من كل جانب.

والله تعالى وهب الإنسان قدرات هائلة يستطيع بها مقاومة آثار هذه الضغوط أو التخفيف منها، ولكن معظمنا لم يحسن الاستفادة من هذه القدرات، وذلك لأسباب عدة يأتي في مقدمتها عدم الاستبصار بالطرق والوسائل المعينة على ذلك.

وفي هذه الدراسة، ألقى المؤلف الضوء على أهم هذه الوسائل، التي تُبصّر الإنسان بنفسه وقدراته وإمكاناته، وتغيّر من طريقة تفكيره، وتبث فيه روح الثقة بالله تعالى، وتشجعه على التعامل الجيد مع الأحداث ومقاومة ضغوطها، بطرق عملية وتجارب واقعية، وبأسلوب واقعي عملي، يتناسب مع بيئتنا وثقافتنا، إذ إن معظم ما كُتب حول هذا الموضوع؛ كُتب من قبل أناس هم أبعد ما يكونون عن ديننا وعاداتنا، ودون مراعاة لتقاليدنا وظروف بيئتنا، ومن ثم لم تتح الفرصة لقطاع عريض من الناس للإطلاع والاستفادة الذاتية من الأساليب والطرق العلاجية المختلفة التي يحويها هذا الكتاب المميز في موضوعه وأسلوبه، وهو بحق كما قال عنه الدكتور طارق الحبيب: أطروحة مختصر ميسرة، كُتب بأسلوب واع لخلفية المجتمع العربي المسلم، حاول مؤلفه من خلالها تلمس وسائل الوقاية من ضغوط الحياة وكيفية التعايش معها.

الناشر

الصف والتعديل والإخراج وتنفيذ أعمال الطباعة

دار كنوز إشبيليا للنشر والتوزيع

المملكة العربية السعودية ص.ب ٢٧٢٦١ الرياض ١١٤١٧

هاتف: ٤٧٤٢٤٥٨ - ٤٧٧٣٩٥٩ - ٤٧٩٤٣٥٤ فاكس: ٤٧٨٧١٤٠

E-mail: eshbelia@hotmail.com